

Janika Salo

Liikkumisen iloa taaperoikäisille

Liikuntaleikkiopas kotiin

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Janika Salo

Työn nimi: Liikkumisen iloa taaperoikäisille: Liikuntaleikkiopas kotiin

Ohjaaja: Päivi Rinne, yksikön johtaja

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui liikuntaleikkiopas 1–3-vuotiaille lapsille kotiin. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kertunlaakson seurakuntakodin perhekerhon kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda innostava ja helppokäyttöinen liikuntaleikkiopas, jota voi käyttää kotona. Oppaan tavoitteena on kannustaa aikuista lapsen kanssa liikkumiseen arjessa.

Teorialähteiden, kokemusperäisen havainnoinnin sekä Kertunlaakson seurakunnan työntekijöiden palautteen tuloksena syntyi oppaaseen 43 erilaista liikuntaleikkiä. Leikkejä on muokattu niin, että ne sopivat kotiin käytettäväksi ja niitä voi tehdä myös yhden lapsen kanssa. Oppaan leikit on jaoteltu eri aiheiden mukaan. Opas sisältää liikuntaleikkien lisäksi tietoa kodin merkityksestä lapsen liikuntaan sekä kuusi tekoa, joilla voidaan innostaa lasta liikkumaan. Nämä kuusi tekoa ovat: ole läsnä, tee arkiympäristöstä virikkeellinen, älä ole liian varovainen, kehu ja lohduta lasta, rohkaise ja kannusta, anna lapsen käyttää omaa mielikuvitustaan sekä kuuntele.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään 1–3-vuotiaan lapsen kehityksen pääpiirteitä sekä liikunnan merkitystä lapselle. Teorian lopussa kerrotaan tavoitteellisesta liikunnan ohjaamisesta ja vanhemman merkityksestä lasten liikunnassa. Lopussa tarkastellaan opinnäytetyöprosessia sekä pohditaan, miten opas on saanut lopullisen muotonsa.

Lähtökohtana opinnäytetyölle oli saada luotua vanhemmille helppo työkalu lapsen liikuttamiseen ilman, että tarvitsee lähteä kotoa pois. Oppaan laatiminen oli ajankohdasta sekä mieluinen tuote yhteistyötaholle. Tulevaisuuden tavoitteena on, että liikuntaleikkioppaasta hyötyvät sekä lapset että aikuiset.

Avainsanat: liikuntakasvatus, motorinen kehitys, 1–3 -vuotias lapsi, taaperoikäinen, liikunta, leikki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Author/s: Janika Salo

Title of thesis: The Joy of Sports for Toddlers: A Play Sports Guide for Parents

Supervisor: Päivi Rinne, PhD, Dean of the Faculty

Year: 2021

Number of pages: 45

Number of appendices: 1

The product of this functional thesis is a play sports guide for children aged 1-3. This thesis has been done in collaboration with the family society of Kertunlaakso parish. The goal is to create an inspiring and user-friendly play sports guide that can be used at home. The aim of the guide is to encourage adults and parents to play and exercise with their children in everyday life.

As a result of the thesis theoretical sources, experience observations and the feedback of the employees of the Kertunlaakso parish, 43 different play sports were created for the guide. The play sports have been modified to be suitable for home use and can also be used with one child. The games in the guide are divided into different topics. In addition to play sports, the guide includes information about how home and parents are important to a child's physical activity. The guide includes six tips to inspire a child to exercise: be present, make the home environment stimulating, do not be too careful, praise and comfort a child, listen, encourage and allow the child to use his/her own imagination.

The theoretical part of the thesis deals with the development main features of a 1-3-year-old and the meaning of sports for the children. The theory comprehends the purposeful guidance of exercise and the role of parents in children's physical education. At the end of the thesis, it has been described the process of the thesis and a reflection on how the guide has taken the final form.

The starting point for the thesis was to create an easy tool for parents to play and exercise with their child without having to leave home. Making the guide was topical and useful for the co-operation workers. The goal is for both children and adults to benefit from the play sports guide.

Keywords: physical education, motor development, 1–3-year-old child, toddler, sport, play

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	5
2 LEIKIN JA LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN ELÄMÄSSÄ.....	7
2.1 Lasten liikuntasuositukset.....	7
2.2 Liikunnan merkitys.....	8
2.3 Leikin merkitys.....	10
3 LAPSEN KEHITYS TAAPEROIÄSSÄ.....	12
3.1 Kehityksen pääpiirteet.....	12
3.2 Motorinen kehitys.....	15
3.3 Uhmaikä kehitysvaiheena.....	17
4 TAVOITTEELLINEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN.....	20
4.1 Liikuntakasvatus.....	20
4.2 Liikunnan ohjaaminen kotiloissa.....	22
4.3 Vanhempi liikunnan ohjaajana.....	24
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	27
5.1 Aiheen valinta.....	27
5.2 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet.....	28
5.3 Aiemmat opinnäytetyöt ja liikuntaleikkioppaat.....	29
5.4 Prosessin eteneminen ja yhteistyö Kertunlaakson perhekerhon kanssa...32	
5.5 Leikkien valintaprosessi.....	34
6 POHDINTA.....	37
LÄHTEET.....	39
LIITTEET.....	45

1 JOHDANTO

Perhe on tärkeä roolimalli lapselle, kun mennään kohti liikkuvaa elämäntapaa. Lapsen tulisi saada läheisiltä aikuisilta kannustusta liikkumiseen sekä läheisten aikuisten tulisi useasti viikossa liikkua yhdessä lapsen kanssa, aktiivisesti fyysisesti kuormittaviin leikkeihin tai peleihin osallistuen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 24.) Alle kolmevuotiaiden lasten liikkuminen muodostuu pääosin lapsen omaehtoisesta liikkumisesta, jonka lapsi tekee omasta halustaan tai mielenkiinnosta. Liikunta tapahtuu osana arjen hoitotilanteita tai toimintoja. (Pulli 2007, 15.) Aikuisen kanssa tapahtuva liikunta on lapselle tärkeää sekä kallisarvoista lapsen ja aikuisen välisen suhteen kannalta. Liikunta voi olla kotona tapahtuvaa vapaata leikkiä ja peuhamista, ohjatun toiminnan rinnalla. (Karvonen, ym. 2003, 294-295.) Liikunnan ilo edesauttaa pitkäaikaisten liikkumistottumusten sekä harrastusten löytämisessä. Tasavertainen ja turvallisesti saavutettava jokapäiväinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille. (UKK-instituutti, [Viitattu 13.4.2021].)

Lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle edellytyksenä on se, että lapsi saa riittävästi fyysisistä aktiivisuutta. Alle 8-vuotiaiden lasten tulisi välttää yli tunnin pituisia istumajaksoja sekä päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikkumista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 25.) Aikuisen tulisi pyrkiä tarjoamaan lapselle monipuolisia mahdollisuuksia liikkumishalun toteuttamiseen, sillä myös kotona on mahdollista toteuttaa liikkumista ja vauhdikkaita leikkejä (Neuvokas perhe 2020, [Viitattu 13.4.2021]). Alle kolmevuotiaiden lasten liikunnannan haasteena on sen tavanomaisuus. Taaperoikäiset lapset eivät pelaa pelejä säännöillä eivätkä kykene monimutkaiseen leikkeihin. Taaperoikäiselle lapselle tyypillisiä kannustimia liikuntaan ovat pienet ja arkiset asiat, kuten lyhyet lorut tai hokemat ja niihin yhdistyvä liikuntaleikki. Monille perheille sitoutuminen johonkin tiettyyn harrastukseen ja kellonaikaan voivat olla haastavia, joten on hyvä muistaa, että lapsen liikunnan tarpeen voi täyttää myös kotona. (Autio & Kaski 2005, 118.) Pysin opinnäytetyöni oppaassa tuomaan esille näitä arjen työtä helpottavia ideoita ja valmiita ohjeita aikuisille (Pulli 2007, 4).

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Kertunlaakson seurakuntakodin lastenohjaajien kanssa, jotka jakavat opasta halukkaille perhekerhossa käyville perheille. Oppaan liikuntaleikit on kerätty huolellisesti erilaisista kirjallisista materiaaleista, olemassa

olevista liikuntaleikkioppaista sekä nettisivustoilta. Lopuksi leikkejä on muokattu tämän oppaan tarkoitukseen sopiviksi. Pyrin oman työn kautta varhaiskasvatuksessa, teorian pohjalta sekä omaa lasta havainnoimalla luomaan kattavan liikuntaleikkioppaan 1–3 -vuotiaiden lasten vanhemmille tai huoltajille. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti oma elämäntilanne pienen yksivuotiaan taaperon äitinä sekä oma kiinnostus liikuntaa kohtaan. Oppaan kohderyhmään vaikutti myös koronaviruksen aiheuttama tauti COVID-19. Koronavirus näkyy yleisimmin lievänä hengitystieinfektiona ja sitä on todettu sekä ihmisillä että eläimillä. (THL, 2021.) Liikuntaleikkiopas on tarkoitettu avuksi niille aikuisille ja vanhemmille, jotka viettävät lastensa kanssa paljon aikaa kotona harrastusten ja aktiviteettien jäädessä tauolle koronaviruksen vuoksi. Aihe on ajankohtainen kaikille sosionomeille, jotka aikovat työskennellä lasten ja vanhempien parissa. Myös muut ammatit, joissa työskennellään lasten ja perheiden kanssa, hyötyvät opinnäytetyöstä sekä liikuntaleikkioppaasta.

Opinnäytetyöni ja oppaan päämääränä on antaa vinkkejä ja valmiita leikkejä lapsen kanssa kotona liikkumiseen. Vanhemmilla ei välttämättä ole aikaa tai ideoita suunnitella lapselle sopivaa liikuntaa kotiin, jolloin vanhemmilla tulee tarve tämän kaltaiselle kotona käytettävälle liikuntaleikkioppaalle. Opas pyrkii innostamaan aikuista ja lasta yhteiseen liikkumiseen arjessa sekä antaa keinoja, miten lasta voi kannustaa liikkumaan.

Opinnäytetyöni koostuu teoriaosuudesta, jossa käsittelen monipuolisesti 1–3 -vuotiaan lapsen liikuntaa, liikunnan ja leikin merkitystä, kehityksen pääpiirteitä sekä liikunnan ohjaamista. Lopussa kerron työprosessistani sekä tarkastelen pohdintaluvussa työtäni kokonaisuudessaan. Opinnäytetyön lopussa on liitteenä valmis liikuntaleikkiopas.

2 LEIKIN JA LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN ELÄMÄSSÄ

Varhaislapsuudessa lapsi elää kaikista kallisarvoisinta aikaa oppimisen ja kehityksen kannalta. Mikään muu ikävaihe ei omaksu yhtä isoa määrää uusia taitoja ja yhtä lyhyessä ajassa kuin ensimmäisen kolmen vuoden sisällä. Jokainen päivä tulisi sisältää lapselle paljon erilaisia leikkejä sekä liikuntaa. Ensimmäisten ikävuosien aikana lapsen liikunta ja leikki ovat sidoksissa toisiinsa ja lapsi tekee liikkumisestaan leikin. Leikkien kautta perusliikuntataidot vahvistuvat, koska lasten leikit yleensä sisältävät juoksemista, kävelyä, heittämistä sekä hyppimistä. Leikeissä paranevat myös kestävyys, voima, nopeus ja liikkuvuus. 1–3 vuoden iässä lapsi on noussut pystyasentoon ja on oppinut kävelemisen, jolloin lapsen alue, jossa hän liikkuu, laajenee. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 12–15, 54, 137.) Ei ole virallista määritelmää sille, mikä on taaperokäinen. Sana ”taapero” on arkikielessä käytetty sana ja saa nimensä siitä, kun lapsi oppii kävelemään huterasti eli taapertamaan. Taaperot ymmärretään yleensä puhekielessä 1–3 -vuotiaiksi lapsiksi, mutta sanalla saattaa olla eri merkityksiä eri paikoissa. (Verywellfamily 2020.) Tässä opinnäytetyössä sanalla taapero tarkoitetaan 1–3 -vuotiasta lasta, joita opinnäytetyö käsittelee.

2.1 Lasten liikuntasuositukset

Lapsella on oikeus liikkua joka päivä. Lapsella on myös tarve kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan sekä liikkua monipuolisesti. Lapsi tätä kautta oppii asioita ja saa onnistumisen elämyksiä. Lapsi aktivoituu parhaiten muiden lasten kanssa leikkiessään ja liikkuessaan. Lapsi etsii ympäristöstään kiinnostavia paikkoja liikkumiseen, niin ulkona kuin sisälläkin. Lapset myös muovaavat ympäristöään sopivaksi omiin leikkeihinsä ja aikuisen tehtävä on löytää ja luoda näitä sopivia paikkoja, joissa ympäristö on houkutteleva sekä monipuolinen liikkumisen kannalta. On aikuisten päätös, saako lapsi hyödyntää keksimiään paikkoja liikkumiseen, kehon hallitsemiseen ja itsensä ilmaisuun. Kun lapsi tutkii ja kokeilee uusia asioita, ei kannata estää sitä liiallisella suojelevaisuudella ja turhia kieltoja kannattaa vähentää. Jos lapsella on hankaluuksia liikkumisessaan, on aikuisen tehtävä silloin auttaa ja tukea lasta. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 9–13.)

Lasten liikunnan pitäisi olla säännöllistä sekä jokapäiväistä. Liikkumisen tulisi toistua usein, ja sen tulisi olla useita tunteja kestävää. Suositus lapsen päivittäiseksi liikuntamääräksi on vähintään kolme tuntia. Se koostuu kevyestä liikunnasta, reippaista ulkoleikeistä sekä nopeatempoisesta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 13–14.) Liikunnan pitää kuitenkin sisältää taukoja, lepoa ja vaihtelevuutta, koska lapset eivät jaksaa samankaltaista liikuntaa kovinkaan kauaa. Monipuolisuus liikunnassa on tärkeää, koska lapsen keho ei ole valmis vielä yksipuoliseen liikkumiseen. Jotta lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyisi, täytyy lapsen saada harjoitella erilaisia puolia itsestään. Myös se, että lapsi saa itse kehittää ja keksiä liikuntatuokioille ideoita, auttaa innostuksen säilymisessä ja ajattelutaidon kehittymisessä. Liikuntahetkillä ohjaavan aikuisen tulisi kysyä lapsilta paljon, miksi- ja miten- kysymyksiä. (Karvonen 2000, 24–27.)

Kunnilla on usein hankkeita, jotka edesauttavat liikuntakasvatusta monen eri tahon toimesta. Seinäjoella on hanke nimeltään Healty Kids of Seinäjoki -kehitysalusta alueellisena vahvuutena ja yritysten kasvun lähteenä. Sen tavoitteena on luoda pohja yhteistyölle eri toimijoiden välillä. Hankkeessa kehitetään uusia ratkaisuja lasten, lapsiperheiden ja nuorten terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Hankkeessa ovat mukana yrityksiä, järjestöjä, TKI-organisaatioita ja asukkaita. Hankkeen toteuttajia ovat Into Seinäjoki, Seinäjoen kaupunki ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu. (Healty Kids of Seinäjoki [Viitattu 29.3.2021].) Healty Kids of Seinäjoki -hanke on omalle opinnäytetyölle sekä oppaalle ajankohtainen ja pyrin omalla opinnäytetyöllä ja oppaalla lisäämään perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

2.2 Liikunnan merkitys

Liikkumisen tarve on pienelle lapselle verrattavissa nukkumisen ja syömisestä tarpeeseen ja alle kolmevuotiaana ihmisten hermoston kehitys on nopeinta (Pulli, 2007,6). Lapsen liikkuesssa, hän kehittää ja harjoittaa motorisia taitojaan, jolloin samalla kehittyvät lapsen toimintakyky, terveys ja hyvinvointi. Lapselle liikkuminen on luonteenomaista ja lapsi oppii uusia asioita tutkimalla, kokeilemalla, yrittämällä sekä erehtymällä. Pienen lapsen liikunta koostuu aktiivisesta ja fyysisestä leikistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6–9.)

Leikki ja liikkuminen ovat lapselle toiminnan ja ilmaisun perusmuotoja ja samalla keino hankkia kokemusta. Liikunnalla on instrumentaalinen merkitys, jolloin liikkumalla voi saavuttaa, ilmaista ja saada aikaan jotakin. Aistiva ja kokeva merkitys syntyy, kun lapsi saa tietoa kehostaan, asioiden aineellisista piirteistä ja ympäristön ihmisistä. Liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan oman kehonsa ja kehollaan alkaa muodostaa itsestään kuvaa sekä oppimaan omaa persoonaansa. Näistä kokemuksista rakentuu lapsen identiteetin perusta. Liikkumalla otetaan myös kontaktia muihin ihmisiin ja saadaan ilmaista jotain. Lapsi touhuu ja leikkii muiden kanssa sekä pelaa heitä vastaan. Samalla sovitaan asioista, viedään omaa tahtoa läpi ja annetaan periksi. Liikkuessaan lapsi myös kokee monenlaisia tunteita kuten intoa, mielihyvää tai fyysistä rasitusta. (Zimmer 2002, 14–16, 20.)

Liikunnalla on merkitystä myös lapsen painoon. Varhaiskasvatuksessa, kotona ja kouluissa tapahtuva liikunta ja ulkoilu auttavat lapsia omaksumaan terveelliset elämäntavat. Terveellisten elämäntapojen pitää näkyä niin ohjatussa toiminnassa kuin arjen käytännöissä. Lihavuuden ehkäisemiseen tarvitaan perheen lisäksi muiden eri toimijoiden yhteistyötä, kuten päättäjien, terveydenhuollon ammattilaisten, liikunta-toimen, yhdyskuntasuunnittelun, järjestöjen sekä elintarvike- ja ruokapalvelualan. (THL 2020.) Lapsen ylipainon ehkäisy taustalla on aikuisuuden terveyshaittojen ehkäisy. Se, että lapsi painaa paljon, mutta omaksuu terveelliset elintavat jo lapsena, on itse painoa huomattavasti tärkeämpää. Tärkeimpänä periaatteena on, että koko perhe on mukana elintapojen muokkaamisessa. On tärkeää niin lapselle kuin aikuiselle, että perhe liikkuu omien harrastusten lisäksi myös yhdessä. Liikkumisen tulee olla monipuolista ja mielekästä, jolloin se jatkuu luonnostaan säännöllisenä. Lasten ruutuaika on myös hyvä rajata tiettyyn aikaan tai päivään. (Salo 2020.)

Aikuisen kanssa liikkuminen on lapselle tärkeää. Se voi olla kotona tapahtuvaa vapaata leikkiä, peliä tai peuhaamista, ohjatun toiminnan lisäksi. Tämä aikuinen—lapsi-liikunta on kallisarvoista lapsen ja aikuisen väliselle suhteelle ja sen kehittymiselle. Aikuinen pystyy leikkiessä antamaan lapselle sopivasti onnistumisen kokemuksia ja on sopiva pari pienelle peuhaamiseen. Myös fyysinen kontakti vaikuttaa lapsen kehontuntemuksen kehittymiseen, koska peuhaamisleikki stimuloi lapsen kosketus- ja tuntoaistia. Juurikin ensimmäisten ikävuosien aikana on tärkeää, että lapsi saa kaiken huomion vanhemmaltaan, koska lapsella on tällöin minäkeskeinen vaihe. Lapsi

tarvitsee rajujakin leikkejä, koska lapsella on halu voimankäyttöön. On siis tärkeää antaa lapselle erilaisia mahdollisuuksia käyttää vartaloaan ja edistää näin motoristen taitojen kehittymistä: ketteryyttä, notkeutta, tasapainoa ja reaktiokykyä. Aikuisen—lapsi liikunnan tulee olla ennen kaikkea toimimista lapsen ehdoilla ja siihen tulee kuulua huumoria, riemua, naurua ja jännitystä. Kun aikuinen on mukana lapsen kanssa touhutessa, tukee se pienen lapsen sanavarastoa ja käsitteiden oppimista. Pääpointit aikuinen—lapsi liikunnan merkityksessä ovat: mielekäs ja riemuisa yhdessäolo, yhteiset kokemukset, luottamus ja turvallisuus, fyysinen kontakti lapsen ja aikuisen välillä sekä liikunnalliseen elämäntyyliin totuttaminen. (Karvonen ym. 2003, 294–295.)

2.3 Leikin merkitys

Leikki rikastaa lapsen elämää. Leikki on ensisijainen toimintamuoto alle kouluikäisellä lapsella ja tärkein keino ymmärtää maailmaa. Leikkiessä lapsi oppii tuntemaan itseään ja muita sekä oppii vuorovaikutustaitoja ja sosiaalista käyttäytymistä. Leikki kehittää luovuutta ja mielikuvitusta, tuo iloa ja luo mielihyvää. Leikille on luonteenomaista, että se on riippumatonta ulkoisesta päämäärästä. Myös liikuntaleikeissä lapsi uppoutuu ja keskittyy aina tiettyyn tekemiseen antamatta ympäristön häiritä tekemistä. Lapsi ei koskaan leiki, että oppisi, vaan oppii leikkiessään. (Zimmer 2002, 69.) Leikkiminen edistää asioiden soveltamista myöhemmissä kehitysvaiheissa ja lapselle syntyy taito seurata oman elämän kulkua leikin avulla (Kaski & Autio 2005, 44).

Leikki on samaan aikaan mielikuvitusta, mutta kuitenkin totisinta totta. Se voi olla dynaamista, kehittäväää, rentouttavaa, riemukasta, vakavaa, toisen kanssa tapahtuvaa ja yksinleikkiä. Leikki on varhaiskasvatukselle lapselle merkityksellistä oppimisen kannalta. Varhaiskasvatuksessa tiedetään leikin itseisarvo ja myös pedagoginen vaikutus lapsen oppimiselle ja kehittymiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22.) Koivusen (2009, 40) mukaan lapselle leikkiminen ei ole myöskään työtä, vaan merkittävä kehitystehtävä. Taaperoikäinen oppii mallista ja seuraa paljon muiden toimintaa. Omiin leluihin kiintyminen on tärkeää ja kielen kehittyessä syntyy myös mielikuvitusleikit.

Taaperoikäinen leikkii vielä paljon yksin ja vähitellen alkaa leikkiä muiden lasten kanssa rinnakkaisleikkejä. Taaperoikäiset tarvitsevat vielä kasvattajan tai vanhemman valvomaan ja seuraamaan leikkiä. Aikuisen läsnäolo leikki tilanteessa mahdollistaa leikin ohjaamisen tai ristiriitojen selvittämisen sekä lisää lapsen turvallisuuden tunnetta. (Koivunen 2009, 40.) Aikuisen tehtäviin leikki tilanteessa pienen lapsen kanssa kuuluu peilaajan sekä tukijan rooli. Tällöin aikuinen kommentoi, kuvaa lapsen leikkiä sekä nimeää esineitä. Tällä tavalla aikuinen auttaa leikkiä jatkumaan pidempään sekä vie sitä eteenpäin. Vanhempien lasten kanssa leikkiessä aikuisen rooliin kuuluu innostaminen, rohkaiseminen sekä tilaratkaisujen mahdollistaminen. Aikuisen läsnäolo leikissä tukee lapsen vuorottelu- ja neuvottelutaitojen kehittymistä sekä vuorovaikutustaitoja. (Mikkola & Nivalainen 2009, 30–31.)

3 LAPSEN KEHITYS TAAPERIOIÄSSÄ

Tässä luvussa käsittelen 1–3 -vuotiaan lapsen kehityksen pääpiirteitä, motorista kehitystä sekä uhmaikää. Toisen alaotsikon kohdalla tullaan keskittymään syvemmin ja tarkemmin lapsen motoriseen kehitykseen, koska opinnäytetyön opas sisältää liikuntaleikkejä, joissa motorinen kehitys on yhteydessä voimakkaimmin aiheeseen. Kuitenkin liikunnan ohella korostuu myös liikunnan vaikutus lapsen minäkäsitykseen sekä sosiaaliseen kehitykseen, joten tähän lukuun on koottu 1–3 -vuotiaan lapsen kehityksen muitakin osa-alueita (Finne, 2017, 22).

3.1 Kehityksen pääpiirteet

Alle kolmevuotiaat lapset kehittyvät samaan aikaan usealla eri osa-alueella. Koko vartalon liikkeellä on iso kehityksellinen merkitys lapselle juuri silloin, kun lapsi opettelee kieltä sekä ympäristön hahmottamista, sosiaalista kanssakäymistä ja tunteiden ilmaisemista ja niihin liittyviä taitoja. Pienet lapset käyttävät kehonkieltänsä myös ilmaisuun, koska eivät vielä kykene sanallisesti ilmaisemaan kaikkia tunteitaan, toiveitaan tai pelkojaan. Lapsi saattaa suuttuessaan esimerkiksi polkea jalkaansa tai innostuessaan hyppelehtiä ilmaan. (Pulli 2007,6–9.)

Toisella ikävuodella lapsi on samanaikaisesti omatoiminen ja tarvitseva. Lapsi alkaa tajuta, että on vanhemmistaan erillinen henkilö. Lapsi saattaa alkaa kärsiä eroahdistuksesta ja vanhempien menettämisestä. Lapsi voi alkaa vierastaa ulkopuolisia henkilöitä ja hakeutuu tiiviisti vanhemman seuraan. On tärkeää, että lapsi saa vanhemmalta lohdutusta ja turvaa. (MLL 2019, [Viitattu 22.10.2020].) Kohta lapsi alkaa kuitenkin hakeutua itsenäisemmäksi ja hän tarvitsee uudenlaisia rajoja sekä sääntöjä turvallisuuden vuoksi. Sanallista kieltoa ei lapsi välttämättä vielä ymmärrä, joten lapsi täytyy siirtää pois kielletystä touhustaan. Lapsi tässä vaiheessa vasta opettelee ymmärtämään uusia sääntöjä, eikä ole tahallaan tottelematon. Lasta alkaa myös kiinnostaa säännönmukaisuus, tutut tavat ja rutiinit sekä järjestys. Lapsi haluaa, että asiat tehdään aina samalla tavalla ja esineet ovat oikeilla paikoillaan. Lapsi saattaa

järjestellä, lajitella ja vertailla tavaroita, koska rutiinit sekä järjestys säätelevät käyttäytymistä siten, että tutussa tilanteessa on helpompi toimia. (MLL 2017, [Viitattu 22.10.2020].)

Taaperoikäinen lapsi alkaa myös matkia muita. Lapsi alkaa esimerkiksi tekemään samoja asioita kuin isosisko, kuten harjaamaan hiuksia ja tekemään läksyjä. Se, että lapsi alkaa matkia muita, mahdollistaa lapsen käyttäytymisvalikoiman kasvun ja kyvyn toimia säättöjen ja toiveiden mukaisesti. Samaan aikaan lapsi oppii havaitsemaan sosiaalisen käyttäytymisen sääntöjä. Lapsi alkaa korjailla muita ja tuntee häpeää tehdessään jotain väärin. Lapsi saattaa alkaa myös spontaanisti jakamaan tai auttamaan muita sekä pyrkiä lohduttamaan. Tätä kutsutaan prososiaalisen käyttäytymisen säätelyn kehitykseksi. Lapsi joutuu kuitenkin vielä usein ristiriitatilanteisiin ympäristön kanssa ja joutuu tällöin kohtaamaan epäonnistumisia. Lapsi ei täysin vielä osaa ymmärtää omien kykyjensä rajoja ja näistä seuraa pettymyksiä ja kiukunpuuskia. Taaperoiässä lapsi siis alkaa tuntea yhä monimutkaisempia tunteita, ja niihin hän tarvitsee vielä aikuisen tukea ja apua. (Aro 2011, 24–25.)

Lapsen sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa jokapäiväiset kanssakäymiset muiden ihmisten kanssa sekä kokemukset, mitä lapsi niistä saa. Lapsi oppii arjen tilanteissa pitämään puoliaan, riitelemään, jakamaan, kieltämään, komentamaan, myöntymään, sekä saamaan tahtonsa läpi. Jotta lapset kasvaisivat osaksi sosiaalista yhteisöä, tarvitsevat he siihen toisia lapsia. Eritoten eri-ikäiset lapsiryhmät auttavat lasta kehittymään, sopeutumaan ja oppimaan. Leikissä lapsi luo pohjaa sosiaalisen käyttäytymisen perussääntöjen harjoittelulle, kun leikissä ilmenee esimerkiksi erilaisia ongelmia. Näin lapset oppivat ratkaisemaan ja sopimaan leikissä syntyviä ongelmia ja oppivat hyväksymään luonteiltaan erilaiset leikkikaverit. (Zimmer 2002, 26–28.) Useat 2-3 vuotiaat lapset nauttivatkin toisten lasten seurasta ja voivat osoittaa myötätuntoa muita kohtaan. Alle 3 -vuotias lapsi ei vielä valikoi leikkitovereitaan, vaan yleensä hyväksyy kaikki, jotka hänen kanssaan leikkivät. (Zimmer 2002, 29.) Kuitenkin toisten tunteiden huomioonottaminen on alle kolmevuotiaalle vielä vaikeaa, ja lapselle tulee selittää, miksi esimerkiksi toisen lelua ei saa viedä kädestä. Lähestyttäessä kolmen vuoden ikää, lapsi alkaa lohduttamaan toista lasta tai ehdottaa lelujen vaihtoa. (MLL 2017, [Viitattu 23.10.2020].)

Zimmerin (2002, 29–31) mukaan sosiaaliselle toiminnalle on perusvalmiuksia. Niihin kuuluvat: sosiaalinen herkkyyks, sääntöjen ymmärtäminen, muiden auttaminen, turhautumisen sietokyky, suvaitsevuus ja huomioonottaminen sekä kyky olla yhteistyössä. Edellä mainitut sosiaaliset valmiudet ovat haastavia alle kouluikäisille lapsille, ja etenkin alle kolmevuotiaille lapsille.

Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen kognitiivinen kehitys perustuu ympäristön havainnointiin sekä liikkumiseen. Kahden ensimmäisen vuoden aikana henkinen kehitys on myös huomattavan nopeaa. Lapsi oppii ympäröivän maailman aistiensa ja kehonsa avulla sekä omien tekojen ja tekemisten kautta. Lapsen kokemukset asioista ja esineistä ovat siis aina yhteydessä lapsen liikunnallisiin ja fyysisiin kokemuksiin. Lapsi tutkii, yrittää, testaa ja tarkastelee esineitä ja sen kautta oppii niiden ominaisuuksia. Lapsi alkaa ymmärtämään, että eri esineet ja tavarat liikkuvat eri lailla, kuten pallo pyörii eteenpäin ja kuutio poukkoilee ja jää paikoilleen. Lapsi tajuaa esimerkiksi myös sen, että pallo käyttäytyy eri tavalla tasaisella asfaltilla kuin nurmikolla. (Zimmer 2002, 33–34.) Liikuntaleikkioppaan leikeissä olen pyrkinyt ottamaan huomioon pienen taaperon nopeasti kehittyvät aistit ja opas sisältää osion, jossa on paljon erilaisia palloleikkejä. Melkeinpä kaikkien kotoa löytyy jonkin pallo, jota voi helposti hyödyntää pienen lapsen kanssa touhutessa. Pallo saa pomputtelullaan ja pyörimisellään aikaan kovia riemun kiljahduksia sekä vauhtia jalkoihin.

Kognitiiviset taidot kehittyvät kaikilla lapsilla eri tahtiin, ja kehittymisnopeudessa voi olla isoja eroja lapsien välillä. Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan kokonaisuutta, jotka muodostuvat ajatteluun liittyvien kykyjen ja toimintojen kautta. Kognitiivisia toimintoja ovat havaitseminen, itsesäätely, tarkkaavaisuus, muisti, oppiminen ja kielelliset taidot. (Pentikäinen, [Viitattu 19.10.2020].) Kognitiivinen oppimiskäsitys tehostaa ihmisen tieto- ja ajattelumerkitystä oppimisessa. Lapsella on jo syntyessään valmiuksia vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa ja lapsi pyrkii hahmottamaan ja ymmärtämään ympäröivää maailmaa. Lapsen ajattelu tapahtuu skeemojen avulla. Skeemat ovat malleja, joiden avulla ihminen ohjaa omaa toimintaa. Skeema on ikään kuin tapahtumasarja, joka opettaa lapselle erilaisista ominaisuuksista. Esimerkiksi jos lapsi lyö kädellä lattiaa – kuuluu ääni. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 21.)

Vanhemman läsnäolo ja lapsen aktiviteettien rikastaminen ja kasvattaminen tukevat kognitiivisten taitojen oppimista. Tällöin lapsen tarkkaavaisuus säilyy pidempään tietyssä tekemisessä ja lapsi oppii kohdistamaan tarkkaavaisuutensa paremmin. Lapsi oppii kyvyn ymmärtää ja seurata sanallisia ohjeita sekä taitoa käyttää kieltä ohjaamaan omaa toimintaa. (Laakso 2011, 65.) Lapsen sanavarasto kasvaa silloin, kun hän saa sanallista vahvistusta sille, mitä tekee. Siten lapsi oppii myös liikkumiseen liittyviä sanoja. Pienelle lapselle oiva tilaisuus oppia nimeämään kehonosia ovat hoito- ja pukemistilanteet, mikä myös vahvistaa lapsen kehonhahmotusta. Kielellisen ilmaisun kehittyminen ja käsitteiden oppiminen on mahdollista oman kehon liikkeiden avulla. Se edellyttää kuitenkin aikuiselta sitä, että liike ja kieli sidotaan tiukasti yhteen pedagogisella ohjauksella. (Pulli 2007, 7–10.)

3.2 Motorinen kehitys

Lapsen luontaiseen kehitykseen kuuluu kiinteästi liikunnallisten ominaisuuksien kehittyminen ja vahvistuminen. Liikunnan osuus lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on sitä huomattavampi, mitä pienempi lapsi on kyseessä. (Finne 2017, 22.) Kun lapsella on hyvät motoriset taidot, tuovat ne onnistumisen ja riemun elämyksiä. Hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua ja ehkäisevät sosiaalista syrjäytymistä. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, 2016.)

Motorinen kehitys on prosessi, joka kestää koko elämän ajan. Siinä ihminen oppii liikunnallisia ja motorisia taitoja. Motoriikka syntyy perimän ja ympäristön vuorovaikutuksessa, mutta perimän rooli on isompi varhaislapsuudessa, kun taas ympäristön rooli suurenee lapsen kasvaessa. Kuitenkin jos lapselle ei anneta riittävästi mahdollisuuksia harjoitella motorisia taitojaan, ei pelkkä perimä varmista motorista kehitystä. (Jaakkola 2016, 25.) Myös elintavat vaikuttavat lapsen motoriseen kehitykseen, kuten ruokatottumukset ja unen määrä. Motoriset taidot ja niiden kehittyminen ovat iso osa lapsen kasvua ja kehitystä. Hermolihasjärjestelmät kehittyvät ja lapsen vartalon eri osien suhteet muuttuvat, kun lapsi kasvaessaan oppii erilaisia liikuntaan liittyviä taitoja. Motorisen kehityksen edellytyksenä on hermoston, lihaksiston ja luuston yhteistoiminta. (Innostun liikkumaan, [Viitattu 8.10.2020].)

Kun lapselle tulee motorisia valmiuksia, hän harjoittelee niitä jatkuvasti. Näin lapsi pystyy hankkimaan yhä enemmän tietoa ympäristöstään. Motoristen taitojen kehityksen keskipiste on lapsen itseohjautuva tutkiva toiminta ja sen kautta keksiminen ja uuden taidon löytäminen. (Karvonen ym, 2003.) Kun lapsi saa tietoa ympäristöstään, muotojen käsitykset ja etäisyyksien arvioinnit vahvistuvat, mikä auttaa lapsen kehittymistä. Opittuaan kävelemään, lapsesta tulee yleensä todella aktiivinen. Lapsi liikkuu lähes jatkuvasti sekä heittelee tavaroita, työntää, vetää ja kantaa ympäriinsä kaikkea mahdollista. Lapsi alkaa kiipeillä, joka auttaa hahmottamaan paikankäsitteitä, kuten edessä, takana, yläpuolella ja alapuolella. Tuntuu, että lapsi ehtii joka paikkaan ja aikuinen ei millään pysy perässä. Tällöin karkeamotoriikan kehitys on hyvin intensiivistä. (Rödström 1990, 54–55.)

Zimmerin (2002, 57) mukaan varhaislapsuuden motoriselle kehitykselle ovat tunnusomaisia integraatio sekä eriytyminen. Eriytymisestä käytetään nimitystä differentioituminen, joka tarkoittaa, että isot koordinoimattomat massaliikkeet muuttuvat yhä määrätietoisimmiksi ja yksittäisiksi liikkeiksi. Differentioituminen tarkoittaa myös hienosäädön edistymistä, toimintojen laajentumista sekä strukturoimista. Edellä mainitun eriytymisen rinnalla käynnistyy vastakohtainen suuntaus: integraatio ja keskittyminen. Keskushermostossa lähtee tällöin liikkeelle yksittäisten suoristusten koordinointi ja ohjaaminen. Lapsen aivoissa muodostuu tässä kohtaa tietynlainen ohjauspiste, jossa yksittäiset suoritukset mukautetaan yhteen. Tällöin lapsi esimerkiksi havaitsee erilaisia aistiärsyksiä, liittää ne yhteen ja muodostaa kokonaiskuvan tilanteesta. (Zimmer 2002, 57.)

Motoriset taidot on jaettu kolmeen osaan; karkeamotorisiin, hienomotorisiin sekä havaintomotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset taidot pitävät sisällään esimerkiksi juoksemista ja hyppimistä ja niihin vaaditaan isojen lihasryhmien hallitsemista. Hienomotoriset taidot taas vaativat pienten lihasten hallintaa ja niitä ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen ja piirtäminen. Havaintomotoriset taidot ovat sellaisia, missä lapsi oppii hahmottamaan oman vartalonsa suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. (Neuvokas perhe, 2020.) Motorisessa kehityksessä on Galahuen & Donnellyn (2003, 62) mukaan erilaisia vaiheita. 1–2 -vuotiaalla on meneillään alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, jossa lapsi oppii juoksemaan, hyppimään, heittämään ja kiinni ottamaan. Näitä kutsutaan perusliikuntataidoiksi, jotka

muodostavat pohjan seuraavalle kehitysvaiheelle. Tässä iässä lapsella on suuri motivaatio harjoitella vastaopittuja taitojaan sekä lapsi on altis ponnistelemaan ja yrittämään uusia asioita (Zimmer 2002, 62).

Toisen ikävuoden jälkeen alkaa motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka kestää seitsemännen ikävuoden loppuun. Tässä vaiheessa lapsen kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia, minkä takia se jaetaan vielä alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen. Alkeisvaiheessa olevat lapset ovat usein 2–3 -vuotiaita ja yrittävät ensimmäistä kertaa erilaisia motorisia perustaitoja. Liikkeet ovat usein vielä hyvin karkeita tai hiomattomia ja koordinoimattomia. Alkeisvaiheen jälkeen on perusvaihe, joka sijoittuu noin 4–5 ikävuoden tienoille. Tällöin koordinaatio ja suoritusrytmi paranee sekä lapsi osaa paremmin kontrolloida suorituksiaan. Tässä vaiheessa lapsilla saattaa olla suuriakin eroja kehityksen nopeudessa. (Jaakkola 2016, 27–28.) Joskus lapsella saattaa olla motorisen oppimisen vaikeuksia, mikä tarkoittaa kehityksellistä neurobiologista häiriötä. Siinä ihmisellä on hankala oppia uusia motorisia taitoja sekä taitojen soveltamista uusissa tilanteissa. (Innostun liikkumaan, [Viitattu 8.10.2020].)

3.3 Uhmaikä kehitysvaiheena

Uhmaikä on ajankohtainen aihe, kun puhutaan taaperoikäisistä lapsista. Taaperoikäinen ei ole enää avuton vauva, joka on jatkuvasti riippuvainen aikuisesta. Lapsi tajuaa, että hän pystyy tehdä itse asioita ja hän alkaa kokeilla rajojaan. Lapsi on erillinen yksilö eikä hänen tarvitse pysyä paikoillaan tai totella. Lapsi saattaa myös purra, lyödä ja uhmata toista lasta, koska ei vielä itse ymmärrä, miltä toisesta tuntuu. Lapsi ei välttämättä vielä ymmärrä, miksi hänen käytöksensä ei ole hyväksyttävää. (Mackonochie 2004, 39–41.)

Uhmaiällä on monia nimiä, kuten oman tahdon opettelemisen ikä, itsenäistymisikä tai itsenäistymisvaihe. Uhmaikä on usein lapsen tarvetta itsenäistyä ja hallita erillisyyttään vanhemmista. Kun lapsi käyttää sanaa ”ei”, on se merkki siitä, että lapsi alkaa itsenäistyä vanhemmistaan. ”Ei”- sana tuo lapselle tunteen itsensä hallinnasta ja itsenäisyydestä. (MLL, 2018 [viitattu 21.9.2020].) Oksanen (2018) muistuttaa, että

uhmaikä on hyvin lapsikohtaista ja yksilöllistä. Yleensä se ilmenee 2–4 -vuoden iässä. Uhmaikä on myös lapselle tärkeä kehityskausi. Sen kautta lapsi oppii ilmaisemaan omia ajatuksiaan, tarpeitaan, toiveitaan ja mielipiteitään. Lapsen tulee myös saada kokea, että hänkin pystyy vaikuttamaan omiin asioihin ja vanhemman on tärkeä muistaa, että tämä kuuluu elämään.

Toisinaan lapsen raivo ja uhmakkuus ovat liiallista, ja lapsi tarvitsee tukea aikuiselta selvitäkseen näistä vahvoista tunteista. Joskus uhmaikä voi pitkittyä ja lapsi saattaa olla räjähdysaltis, kiukkuinen ja häntä on vaikea rauhoittaa. Vanhemmat sekä muut lapsen kanssa tekemisissä olevat aikuiset voivat kokea riittämättömyyttä, jos kiukkukohtaukset kestävät pitkiä aikoja. On tärkeä erottaa normaaliin kehitykseen kuuluva uhmakkuus siitä, jos lapsella on voimakkaita, pitkäkestoisia, väkivaltaisia tai epäsosiaalisia käyttäytymistä. Aikuisen on aina hyvä pohtia syitä lapsen kiukku- ja raivokohtauksille. Lapsella voi olla ylikuormitusta tai isoja muutoksia elämässään, kuten sisaruksen syntymä tai päivähoiton aloitus. Lapsi saattaa silloin kaivata yhä enemmän aikuisen huomiota ja yhdessäoloa. Lapsi voi myös kokea tulleen huonosti ymmärretyksi, jos lapsi ei kielellisesti vielä osaa ilmaista itseään hyvin. (Maunu 2019.)

Ylen julkaisussa Mannerheimin Lastensuojeluliiton vanhempainryhmätoiminnan suunnittelija Eeva Oksasen (2018) mukaan aikuinen voi omalla käyttäytymisellään antaa mallin lapselle pettymystilanteessa. Uhmaikäisen raivotessa kannattaa pysyä rauhallisena, koska vanhemman stressaantuminen vaikuttaa lapseen. Lapset aistivat vanhemman tunnetilan ja millä mielellä vanhempi on tilanteessa. Lapselle on hyvä antaa päätettäväksi pieniä asioita esimerkiksi minkä väriset sukat lapsi haluaa. Kuitenkin on aikuisen päätettävissä, milloin mennään nukkumaan tai milloin ulkoillaan. Lapsille tämä luo turvallisuutta, kun vanhempi päättää loppupeleissä, kuinka asiat tehdään. Myös Sinkkonen (2016) kertoo vanhempien olevan ikään kuin ongelmajätelaitoksia ottaessaan lapsen tunnekuormat vastaan. Jos lapsi saa kiukkukohtauksen, ei se tarkoita sitä, että aikuisen tulisi olla aina tilanteessa rauhallinen tai tyyni. Kolmevuotias lapsi jo ymmärtää, että se ei ole aito tunnetila, vaan oikeasti aikuinen on raivoissaan. Välillä on hyvä sanoa tiukemmin ja painavammin asiat lapselle. Vanhemman ei saa kuitenkaan hylätä lasta tai tempautua samaan tunnetilaan liiallisesti mukaan ja esimerkiksi käyttää väkivaltaa. (Yle 2016.)

Opinnäytetyöni oppaaseen on koottu liikuntaleikkejä, jotka edes auttavat siirtymis- ja pukemistilanteita. Ne leikit voivat olla avainsana sille, saako lapsi kiukkukohtauksen, kun pitääkin lähteä kesken leikin potalle. Aikuinen voi saada hauskan liikunnan ja leikin avulla houkuteltua lapsen käymään potalla ja näin voidaan välttyä voimakkaalta uhmakohtaukselta.

4 TAVOITTEELLINEN LIIKUNNAN OHJAAMINEN

Lapsiperhearjessa voi olla joskus vaikea yhdistää liikunta ja vanhempana oleminen, ja usein se edellyttää arjen ja harrastusten yhteensovittamista. Kuitenkin sitoutuminen johonkin liikuntaryhmään, joka on sidottu tiettyyn kellonaikaan viikosta, voi olla perheelle haastavaa. Siksi onkin tärkeä muistaa, että lapsen liikunnan tarpeen voi täyttää myös arjen touhujen lomassa. (Autio & Kaski 2005, 118.)

Arjen pyörittäminen vaatii usein aikatauluttamista ja vanhempia saattaa stressata, saako lapsi tarpeeksi päivän aikana liikuntaa. Opinnäytetyöni oppaan tarkoituksena on juuri niiden keinojen jakaminen, millä aikuinen voi helposti toteuttaa liikuntahetken lapsensa kanssa. Perheen yhteiset liikuntatuokiot lisäävät arkiaktiivisuutta ja ovat pienillä konsteilla helposti toteutettavissa. Perheen kanssa vietetty liikuntahetki on lapselle laatuaikaa, joka vaikuttaa lapsen sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Myös aikuiselle se antaa unohtumattomia hetkiä ja onnistumisen kokemuksia. Jokaisella askeleella, retkellä ja peuhuhetkellä on suuri merkitys. (Suomen latu, [Viitattu 21.10.2020].)

4.1 Liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus tarkoittaa toimintaa, jossa katsotaan kasvatuksellisesta näkökulmasta ilmiöitä, jotka liittyvät liikuntaan. Lasten liikuntakasvatusta tapahtuu perheiden lisäksi esimerkiksi päiväkodeissa ja liikuntajärjestöissä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea liikunnan avulla lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja auttaa lasta omaksumaan liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. (Sääkslahti 2015, 152–153.) Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisen tärkeys korostuu entisestään, kun liikkumattomuus ja sen ongelmat ovat laajentuneet nykyiseen elämänmuotoomme. Liikunnallisessa kasvattamisessa on onnistuttu silloin, kun liikunta on tullut osaksi arkea ja se näkyy koko elämän ajan. (Koski 2013, 97.)

Liikuntakasvatuksessa on kolme päätavoitetta, jotka ovat lapsen avustaminen liikunnan kautta tuntemaan ja käsittelemään omaa itseään, oppia tuntemaan kanssaihmiään sekä ymmärtämään ja hallitsemaan ympäristön tilaa sekä materiaaleja.

Näiden pohjalta voidaan kuitenkin eritellä vielä enemmän tavoitteita, joihin päiväkotien ja vanhempien soisi liikuntakasvatuksessa pyrkivän. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on antaa lapselle mahdollisuus tutustua omaan persoonaan ja kehoon, tarjota lapselle sopivia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia, rohkaista lasta tutustumaan ympäristöönsä, parantaa lapsen motorisia kykyjä ja taitoja, antaa lapselle mahdollisuus oppia maailmaa kokonaisvaltaisesti omalla vartalolla ja omilla aisteilla, auttaa lasta pitämään yllä liikunnan ilo ja uteliaisuus sekä auttaa lasta luottamaan omiin taitoihin ja realistisesti arvioimaan itseään. (Zimmer 2002, 32.) Jotta yllä mainitut vaatimukset täyttyisivät liikuntakasvatuksessa, se edellyttää tiettyjen metodisten ja didaktisten seikkojen huomioimista. Näihin didaktisiin periaatteisiin kuuluu se, että liikuntakasvatuksen tulisi pohjautua lasten kiinnostuksen kohteiden, kykyjen ja tarpeiden mukaisesti. Tarjonnan tulisi vastata lapsen liikkumistarvetta sekä antaa mahdollisuudet energian purkamiseen. Liikunnan tulisi tarjota myös jotain yllätyksellistä, jotta lapsen tutkimisen halu sekä mielenkiinto säilyisi. Lisäksi lapsi tarvitsee tuttua ja säännöllistä tarjontaa, joka luo hänelle turvallisuuden tunnetta. Liikuntaleikkien aiheiden ei siis pidä jatkuvasti muuttua, vaan niitä voi myös toistaa. Lapsi yleensä itse aikanaan kertoo ja ehdottaa, jos haluaa muutoksia. Liikuntaleikkien tulisikin olla muunneltavia sen mukaan, mikä on sen hetkinen kiinnostuksen kohde. Vanhemman pitää aina varata mahdollisuus lasten omille, spontaaneille ideoille. Lasten mielikuviin pitää huomioida liikuntatilanteissa ja he usein antavat itse välineille symbolisia merkityksiä. Leikkiä voi elävöittää erilaisilla liikuntatarinoilla, materiaaleilla sekä tarvittavilla välineillä.

Liikuntakasvatuksen rooli kotikasvatuksessa on lapselle merkittävin. Vanhemmat ovat tärkeä roolimalli lapselle liikuntakasvatuksessa. Vanhemmat voivat omalla suhtautumisellaan näyttää lapselle mallin, miten suhtautua liikuntaan. Koko perheen kanssa ulkoileminen ja liikkuminen ovat valintoja, joiden kautta lapsi omaksuu liikkumisen osaksi arkea ja päivittäistä elämää. Vanhemmat pystyvät myös pienillä asioilla lisäämään lasten päivittäistä liikuntaa esimerkiksi tekemällä yhdessä kotitöitä ja arkiaskareita. Myös erilaiset retket luontoon ja aikuisen läsnäolo fyysisesti aktiivisissa leikeissä kannustaa lasta liikkumaan. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä 2016, 9–16.)

Aikuisen tulisi myös varmistaa, että lapsella on tarpeeksi tekemistä ja välineitä sekä sisällä että ulkona. Uusien liikuntavälineiden tarjoaminen ja lapsen kannustaminen ja kehuminen ovat hyviä tapoja kannustaa lasta liikkumaan. Vanhempi pystyy myös tarkkailemaan ja rajaamaan lapsen liiallista passiivista toimintaa, kuten tv:n katselua tai tabletilla pelaamista. (Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 24.)

Pienemmillä lapsilla on yleistä, että he tarvitsevat hetken aikaa liikuntaleikkien seuraamiseen, ennen kuin osallistuvat siihen itse. Vanhempi tai aikuinen voi rohkaista lasta osallistumaan, mutta lasta ei saa missään nimessä pakottaa tai ylipuhua mukaan. Aikanaan lapsi yleensä liittyy seuraan ihan itsestään. Tällainen vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta vaikuttaa positiivisesti lapsen itsenäistymiskehitykseen. (Zimmer 2002, 121–124.) Liikuntaleikkioppaan viidennellä sivulla on lueteltu näitä konkreettisia keinoja, joilla vanhempi voi kannustaa ja innostaa lasta osallistumaan liikuntaleikkeihin.

Lapsella tulee olla päätäntävapaus, jolloin lapsi voi valita tiettyjen roolien tai välineiden välillä tai ylipäätään, osallistuuko liikunnalliseen tarjontaan. Lapsen minän kehityksen kannalta on myös olennaista, että lapsi toimii omasta tahdostaan. Lapsi oppii itse ottamaan vastuun tekemisistään, kun alkaa tekemään aloitteita. Vanhemman tulee antaa lapsen ratkaista itse omat ongelmansa, eikä ratkaista niitä lapsen puolesta. Näin lapsi oppii, että vanhemmat eivät tee päätöksiä hänen puolestaan ja lapsesta ei tule passiivinen. (Zimmer 2002, 123.)

4.2 Liikunnan ohjaaminen kotiloissa

Perushoitotilanteissa kotona korostuu aikuisen ja lapsen toiminnan erot. Pukeminen voi olla lapselle vaikeaa jo ainoastaan siksi, että pukemiseen on vaikea keskittyä, kun on niin paljon katseltavaa. Lapset usein innostuvat ulos lähtemisestä, mutta pukeminen ei kiinnosta. Pukemisen ja ulos lähtemisen välinen yhteys ei myöskään ole vielä ihan kirkkaana mielessä, ja lapsi tarvitsee motivoimista pukemiseen. Parhaimmillaan perushoitotilanteet ovat paikkoja, joissa opitaan. Oppaassa esitetyissä liikuntaideoissa näitä perushoitotilanteita pyritään näkemään lapsen näkökulmasta osana leikkien jatkumoa. (Pulli 2007, 46.)

Taaperoikäiselle lapselle oma takapihakin on seikkailu. Lapsi tykkää tarkkailla, tutkia ja leikkiä uudessa ympäristössä. Lapsen kanssa voi käyttää omaa lähimetsää tai -ympäristöä sekä puistoja retkeilypaikkana, ja hauskaa tästä tekee lapselle se, kun ympäristö muuttuu jokaisena vuodenaikana erilaiseksi. (Perheliikunnan vinkki-kortit, [Viitattu 21.10.2020], 7.) Eri vuodenaikat tarjoavat paljon erilaista tekemistä ulkona liikkumiseen. Talvella lumi ja jää antavat lapselle mahdollisuuden uusiin elämyksiin ja metsä on lapselle jännittävä ja monipuolinen liikuntapaikka. Metsäleikeissä lapsen luovuus kukoistaa ja metsässä voi käyttää paljon mielikuvitusta. Myös villit ja vauhdikkaat leikit ovat usein sallittavampia ulkona. Metsän ja pihan erilainen maasto harjoittaa myös lapsen koordinaatio- sekä tasapainokykyä sekä raikkaassa ilmassa liikkuminen parantaa aivojen vireystilaa, ruokahalua sekä unenlaatua. Elämyksellisyys sekä seikkailukasvatus ovat nousseet myös varhaiskasvatuksessa esiin ja kiinnostus luontopainotteisiin päiväkoteihin on lisääntynyt. Näillä metsästä ja luonnosta tulevilla kokemuksilla on suuri merkitys lapsen elämän rikastuttajina. Useimmiten lapset muistavat lapsuudesta juuri ne hetket, kun oltiin talvella metsässä, sytytettiin nuotio, ja sammutettiin se heittämällä hiilokseen lunta. Myös majojen rakentaminen ja eväiden syöminen luonnonhelmassa ovat lähes jokaiselle lapselle mieluisia. Luonnossa aistit korostuvat, ja erilaiset hajut, maut ja tuntemukset voimistuvat. Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että lapsella on tarpeeksi mahdollisuuksia olla ja touhuta luonnossa, koska näin lapsikin oppii arvostamaan sitä. (Karvonen ym. 2003, 235–236.)

Fyysinen ympäristö joko laajentaa tai vähentää lapsen toimintamahdollisuuksia. Jokapäiväiset tavat ja elinympäristön ominaisuudet suuntaavat lapsen liikkumista arjessa enemmän kuin valinnat. (UKK-instituutti, [Viitattu 21.10.2020].) Koti on lapsen ensimmäinen ja tärkein liikkumispaikka. Vaikka aikuisesta ei aina tuntuisikaan mukavalta antaa lapsen leikkiä koko talossa, on hyvä, että lapsi saa leikkiä muuallakin kuin omassa leikkihuoneessaan. (Zimmer 2002, 90.) Lapsen kodin virikkeellisyys ja se, millainen ympäristö kodissa on, vaikuttaa lapsen aktiiviseen toimintaan. Lapsen motorisia taitoja tukee se, millainen järjestys ja sisustus lapsen kotona vallitsee. Myös vanhemmilta tuleva liiallinen rajoittaminen ja ylisuojeleva kasvatustyyli rajoittaa lapsen liikkumatilaa, kun puolestaan sallivampi asenne vahvistaa lapsen itsenäisyyttä sekä laajentaa liikkumismahdollisuuksia. (Zimmer 2001, 88, 90–91 & Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 2016, 46.)

Lapset tarvitsevat leikkeihin ja liikunnalle sopivia liikuntapaikkoja, jotka tilaratkaisuiltaan ja varustukseltaan on suunniteltu juuri heidän tarpeilleen sopiviksi. Tilan ja välineiden tulee tarjota mahdollisuuksia tutkimiseen, löytämiseen, kokeilemiseen ja touhuamiseen. Lapset myös syttyvät leikkiin ja liikuntaan enimmäkseen erilaisista välineistä, kuten leluista ja laitteista. Lapset ovat kiinnostuneita siitä, miten eri ”härpäkkeet” toimii. Lapsilla on myös taito käyttää erilaisia välineitä ja leluja siten, että aikuinenkaan ei olisi niitä keksinyt. Käyttäessään erilaisia tavaroita lapsi oppii, miten jokin esine käyttäytyy tai millainen materiaali siinä on. Välineiden käsittely myös edistää silmien, käsien ja jalkojen yhteistyöskentelyä ja aistien toimintaa. Välineiden ja materiaalien tulee kuitenkin olla taaperoikäisen kehitykseen ja ikään sopivia eli liian pieniä tai teräviä esineitä tulee välttää. Välineiden tulee olla myös lasta innostavia, uteliaisuutta herättäviä ja omatoimisuuteen tukevia. Kotioloissa kuitenkin joskus riittää ihan arkisten materiaalien käyttö. Aikuisten mielestä arvottomat ja roskiin heitettävät materiaalit, kuten sanomalehdet, talouspaperirullat, maitotölkit tai pahvipurkit, voivat olla lasten mielestä kiehtovia tavaroita. Kun laittaa vähän mielikuvitusta mukaan, niin roskiin heitettävästä tavarasta voi syntyä vällan hyviä leikkikaluja. Monissa liikuntaleikeissä käytetään välineitä, jotka ovat etenkin pienille lapsille hyviä apuja konkreettisuutensa vuoksi. Ujommatkin lapset voivat uskaltautua liikkumaan, kun he saadaan mielenkiintoa herättävillä välineillä houkuteltua mukaan. (Zimmer 2002, 161,164,166.)

4.3 Vanhempi liikunnan ohjaajana

Perheellä on muita tärkeämpi ja merkittävämpi rooli lapsen elämässä. Vanhemmat ovat lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta tärkein vaikuttaja ja perhe muodostaa pienelle lapselle ensisijaisen ja turvallisimman kokemusoppimisen paikan. Se, miksi perhe muodostaa aivan erityisen ympäristön, on tunnesuhteiden ainutlaatuisen merkitys lapselle. Vanhemmat toimivat lapselle sosiaalisena peilinä, jonka avulla lapsi näkee, miten hänet nähdään ja kuinka häntä ymmärretään. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 122–123.) Vanhempi on lapselle aktiivinen leikkijä, joka antaa mallin sekä on aina lapsen käytettävissä (Pulli 2007, 11).

Aikuisen ja lapsen välisessä liikunnassa, kannustus ja positiivinen ilmapiiri ovat tärkeässä asemassa. Tärkeintä oppimisen kannalta on uusien asioiden kokeileminen ja tekeminen. Rohkaisu sekä kannustus eivät ainoastaan innosta lasta, vaan sytyttää myös aikuisen uusiin kokeiluihin. Aikuinen antaa lapselle hyvän mallin, nimeää liikkeen ja kertoo lapselle kehonosia, mitä liikkeessä käytetään. Lapsi oppii tällöin tarkkailemalla, seuraamalla ja matkimalla. Aikuinen ja lapsi liikkuvat yhdessä ja liikettä toistetaan. Mikäli lapsi ei itse vielä kykene liikettä tekemään, voi aikuinen avustaa ja tukea lasta. (Arvonen 2007, 20.)

Vanhemmalla voi joskus olla tilanne, jolloin täydelliseen turvallisuuteen pyrkiminen leikki- ja liikuntatilanteissa estää lapsia toimimasta intuitiivisesti, mutta toisaalta ohjaajalla on myös vastuu lapsen turvallisuudesta. Liikunnalliset tilanteet opettavat lapselle oman fyysisen voiman ja suorituksen arviointia, joten siihen tarvitaan riittävästi vapauksia, jota aikuisen ei tulisi rajoittaa liiallisilla säännöillä ja holhouksilla. Lasten on myös hyvä oppia arvioimaan vaarallisia tilanteita ja toimimaan niissä. Liikunnallista varmuutta voi oppia vain liikkumalla ja jos halutaan oppia esimerkiksi kaatumaan oikein, pitää kaatua. Kuitenkin mahdolliset välineet pitää muistaa ennen niiden käyttöä tarkistaa, jotta niiden takia ei synny vaaratilannetta. Jos vanhempi ei ole itse kovin urheilullinen ja liikunta on epämukavaa, on aikuinen yleensä epävarma myös siitä, mitä lapselta voi vaatia. Jos aikuisen suhtautuminen liikuntaan on varoista tai aikuisella on itsellä lapsuudesta huonoja kokemuksia, heijastuu se suoraan myös lapsen kanssa liikkumiseen. Aikuiselle voisi olla hyvä tällöin hankkia omia liikunnallisia kokemuksia ja muuttaa liikuntakäsitystä positiivisemmaksi, jolloin on myös helpompi ohjata lasta liikkumaan ja ymmärtämään lapsen pelkoja sekä tarpeita. (Zimmer 2002, 173–175.)

Joskus lasta on vaikea motivoida liikkumaan ja usein tätä kutsutaan motivaation puutteeksi. Tämä voi kuitenkin olla vain epäonnistumisen pelkoa, seurausta aikuisen liiallisesta kontrolloimisesta tai suorituspainetta liian suurien odotusten edessä. Turhautumisesta johtuvat itkunpuuskat ovat normaaleja yritysten välissä ja pienelle lapselle keino saada huomiota ja aikuisen apua päämäärään saavuttamiseksi. Kun aikuinen osaa auttaa lasta päämäärän saavuttamisessa, lapsi saa joka kerta mahdollisuuden oppia jotain uutta. Lapsi oppii muun muassa kehollisia vuorovaikutustaitoja, tunteiden säätelyä ja ilmaisua sekä tarkkaavaisuuden kohdistamista. Onkin

tärkeä löytää lapselle sopiva tavoitetaso, joka innostaa harjoittelemaan, onnistumaan ja harjoittelemaan vielä enemmän. (Ahlstrand, 2017, 19, 55–56.) Myös siirtymätilanteet voivat aiheuttaa lapselle harmitusta. Aikuisella voi olla hankaluuksia saada lapsi motivoitumaan esimerkiksi tulemaan pöydälle tai sisälle syömään. Näissä tilanteissa auttaa yleensä pienet kikkailut liikunnan avulla. Aikuinen voi tehdä siirtymisestä hauskan leikin tai tempuradan kohti toivottua asiaa. (Pulli 2007, 55, 60–61.)

Lasta on tärkeä myös kehua. Liikuntaleikkioppaan leikit vaativat aikuiselta toteuttamisen lisäksi myös palautteen antoa lapselle tehdystä suorituksestaan. Lapsen kehuminen ei ole tärkeää vain siksi, että se vahvistaa heidän uskoaan itseensä, vaan myös siksi, että positiivinen palautteen anto on tehokkain keino vanhemmalle vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Sen avulla vanhempi voi vahvistaa ja edistää lapsen toivottua käyttäytymistä. Pienet lapset ottavat usein kehun aikuisilta vastaan hyvin. Kuitenkin jokainen lapsi on kehumisen suhteen hyvin yksilöllinen. Onkin tärkeää, että vanhemmalla on erilaisia kehumisen tapoja käytössä ja kehu menee perille sekä johtaa toivottuun lopputulokseen. Kehumista voidaan käyttää myös silloin, kun lapsi ei ole vielä toiminut tai onnistunut liikuntaleikissä aikuisen toivomalla tavalla, mutta on yrittänyt tehdä parhaansa. (Furman 2012, 14–15.)

Furmanin (2012, 90–94) mukaan lapset ovat sitä motivoituneempia oppimaan uusia taitoja, mitä paremmin he tietävät, mitä hyötyä heille on taidon oppimisesta. Vanhempi voi keskustella lapsen kanssa siitä, mitä hyötyjä taidon oppimisella on. Varsinkin pienet lapset pitävät siitä, että kun he ovat oppineet jonkin uuden tempun tai taidon, sitä juhlistetaan jollain tavalla. Motivaattorina voi toimia esimerkiksi jokin yhteinen retki, elokuvailta tai lapsen suosikki iltapala. Kuitenkin tärkein asia, mikä vanhemman tulee muistaa lapsen motivoinnissa, on se, että jos tempun tai taidon opettelu on lapsen mielestä tylsää, voi hän menettää mielenkiintonsa sen opetteluun jo heti alkuun. Siksi on tärkeää, että harjoittelu tapahtuu sellaisella tavalla, että lapsesta on hauska opetella sitä.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön ensimmäinen vaihe oli aiheen valinta. Tiesin heti opinnäytetyöprosessiin lähtiessä, että haluan opinnäytetyöni liittyvän lapsiin, koska haluan tulevaisuudessa työskennellä varhaiskasvatuksessa. Halusin opinnäytetyöni aiheen liittyvän myös niihin pieniin, 1–3 -vuotiaisiin lapsiin. Syy, miksi halusin juuri tuon ikäisille lapsille liikuntaleikkioppaan kohdistaa, oli se, että minulle syntyi esikoinen elokuussa 2019. Tätä kautta aihe tuli myös itselle ajankohtaiseksi ja hyötyisin opinnäytetyöstäni myös itse. Halusin opinnäytetyölläni luoda jotain pysyvää ja konkreettista, joten opas tuotoksena oli luonnollinen valinta. Aiheen tutkiminen ja oppaan luominen ovat olleet mielenkiintoisia prosesseja, koska olen voinut havainnoida pienen lapsen elämää myös omassa kodissa. Olen voinut testata uusia liikuntaleikkejä kotona lapselleni ja todeta, toimiiko se vai ei. Lisäksi halusin aiheen liittyvän liikuntaan, joka on itselle ollut iso osa elämää sekä koen liikunnan aiheena olevan itselleni luontainen. Olen harrastanut koko ikäni joukkueurheilua sekä ohjannut lasten liikuntaryhmiä. Liikunta ja leikit ovat lasten elämässä aina ajankohtainen ja tärkeä aihe. Pienten lasten liikunnasta ja liikuntaleikeistä on myös tehty vähemmän opinnäytetöitä kuin yli kolmevuotiaiden lasten liikunnasta.

Opinnäytetyöni aihe on sosionomeille hyödyllinen sekä ajankohtainen. Sosionomit työskentelevät eri ikäisten ihmisten kanssa ja opasta voi hyödyntää kaikissa kasvatukseen ja ohjaukseen liittyvissä tehtävissä ja työpaikoissa. Näitä ovat perhetyö, nuorisotyö, koulukuraattori, kasvattajatehtävät ja varhaiskasvatus. Sosionomien osaaminen on monipuolista ja sisältää eettistä osaamista, palvelujärjestelmä-osaamista, asiakastyön osaamista, tutkimuksellista kehittämisosaamista sekä johtamis- ja yhteiskuntaosaamista. Sosionomin tulee ymmärtää ihmisen voimavarat ja tarpeet oman elämäntilanteen kannalta sekä nähdä yksilö osana yhteiskunnallista kokonaisuutta. (SeAMK, [Viitattu 13.4.2021].) Opinnäytetyöstä voi hyötyä sosionomien lisäksi myös muut ammatit, joissa työskennellään lasten tai perheiden parissa.

Yksi syy aiheen valintaan oli maailmalla vallitseva koronavirus pandemia. Prosessin alussa pohdin tekeväni opinnäytetyöni sekä liikuntaleikkioppaan jollekin päiväkodille

tai ryhmälle. Sitten päädyin muuttamaan aihetta niin, että teen sen soveltuvaksi kotiin. Näin pienen lapsen vanhemmat tai huoltajat hyötyvät siitä kotiloissa. Koronavirus aiheutti muun muassa sen, että kerhoja ja harrastuksia suljettiin eikä kotona olevilla perheillä ollut enää arjessa niin paljon aktiviteettejä. Toivon, että opas antaa vinkkejä liikkumiseen kotona oleville perheille.

Kun aihe oli valittu ja hyväksytty opinnäytetyöohjaajankin toimesta, aloin miettiä yhteistyötahoa opinnäytetyölleni. Halusin, että se on joku tahoa, jossa vierailee perheitä, huoltajia ja vanhempia, joille opasta voi jakaa. Pienen pohdinnan jälkeen otin yhteyttä Kertunlaakson seurakuntakodin perhekerhoa järjestäviin lastenohjaajiin, jotka järjestävät perhekerhoa joka viikko. Seurakunnan työntekijät sanoivat aiheen kuulostavan hyvältä ja ajankohtaiselta heidän tarpeisiin. He varmistivat asian vielä esimieheltään ja yhteistyö sopi myös heille. Sovimme ensimmäiseksi tapaamiskeräksi 21.9.2020.

5.2 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa liikuntaleikkiopas kotiin 1-3 vuotiaiden lasten vanhemmille tai huoltajille. Tavoitteenani oli tehdä oppaasta helppokäyttöinen ja selkeä. Kuvituksen avulla pyrin tekemään siitä miellyttävän lukea ja katsella yhdessä lapsen kanssa. Oppaan tarkoitus on innostaa ja auttaa kotona olevia vanhempia lapsen tai lasten kanssa liikkumiseen. Opas tarjoaa valmiita leikkejä sekä yksinkertaisia ohjeita kotona tapahtuvaan liikuntaan. Oppaassa kerrotaan myös konkreettisia keinoja siihen, millä keinoilla motivoitaa lasta liikkumaan. Tavoitteena oppaassa on myös se, että sitä on luonteva hyödyntää arjessa ja se tarjoaa vanhemmille keinoja, joilla saa lapsen energiatasoja purettua ilman, että täytyisi lähteä erikseen harrastustoimintaan tai leikkipuistoon. Oppaan tarkoituksena on lisätä vanhemman ja lapsen yhteistä aikaa liikuntaleikkien avulla. Kerhojen ja harrastusten jäädessä tauolle, on tärkeää, että lapsella on mahdollisuus myös kotona ohjattuun toimintaan. Tavoitteenani oli saada myös itse uutta tietoa ja laajentaa omaa osaamistani 1–3 vuotiaiden lasten liikunnasta sekä kehityksestä. Tavoitteena oli tulla oman opinnäytetyön avulla kyseisen aiheen asiantuntijaksi ja tätä kautta voin hyödyntää oppimiani tietoja tulevaisuudessa omassa työssäni.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja tuloksena syntyy produktio eli liikuntaleikkiopas. Produktio raportoidaan opinnäytetyöhön kirjallisesti sekä itse tuotoksena. Raportoinnin tulee tapahtua opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden mukaan ja produktioprosessin tuloksia ovat esimerkiksi opaslehtinen, ohjelmat, tuotteet tai erilaiset päivä tapahtumat. (SeAMK 2020, 7.) Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tavoitella käytännön toiminnan ohjeistamista ja järjeistämistä sekä ohjaamista ja opastamista. Kun tekee toiminnallista opinnäytetyötä, sanoittaa vähitellen työprosessia opinnäytetyön raportiksi. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa on teksti, mistä selviää miten ja miksi olet tehnyt, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin johtopäätöksiin olet päätenyt. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51,65.)

Oppaan tarkoituksena on auttaa lukijaa. Oppaan kirjoittaja auttaa lukijaa tietämään, tekemään sekä oppimaan uutta. Kun aletaan miettimään hyvää opasta, tulee liikkeelle lähteä lukijan tarpeista ja siitä, mitä tietoa ja millaisia ohjeita hän tarvitsee. Opinnäytetyöni liikuntaleikkioppaassa vanhempi saa tietoa liittyen pienen lapsen motivointiin kotona tapahtuvassa liikunnassa. Liikuntaleikit ovat oppaassa selkeästi esillä sekä jaoteltu eri aiheiden mukaan. Aikuinen saa oppaasta tietoa kodin merkityksestä pienen lapsen liikuntaan ja eri tilanteisiin sopivia leikkejä toteutettavaksi. Vanhemmille opas on helppokäyttöinen työkalu lapsen liikunnan lisäämiseen arjessa. Oppaan tekijää auttaa myös se, että luo mielikuvan lukijasta. Lukija haluaa oppaasta hyötyjä, oppia, taitoja ja apua. Oppaassa tulee huomioida, mitä etuja lukija saa oppaan lukemisesta ja mitä oppaalla halutaan sanoa. (Rentola 2006, 92–95.) Oppaassa kaikki liikuntaleikit ovat samassa paketissa ja leikit on räätälöity sopivaksi kotikäyttöön. Tällöin vanhempi hyötyy oppaan helppokäyttöisyydestä eikä vanhemman tarvitse alkaa erikseen internetistä selaamaan kotiin sopivia liikuntaleikkejä, joita voisi lapsen kanssa kotona harrastaa.

5.3 Aiemmat opinnäytetyöt ja liikuntaleikkioppaat

Aiempiä opinnäytetöitä selaillessa tulee hyvin ilmi, että lasten liikunnasta sekä leikistä on tehty vuosittain runsaasti opinnäytetöitä. Kuitenkin alle kolmevuotiaiden las-

ten liikunnasta on tehty huomattavasti vähemmän opinnäytetöitä kuin yli kolmevuotiaiden lasten liikunnasta. Liikuntaleikkioppaita on tehty enimmäkseen päiväkoteihin ja ohjattuun toimintaan.

Annika Wacker (2014) on tehnyt liikuntaleikkioppaan liikunnan merkityksestä alle 3-vuotiaille lapsille päiväkotiin sekä Anna Leikas (2015) on tehnyt liikuntaleikkioppaan päiväkoti Linnunpesään 3–5 -vuotiaille lapsille. Molemmissa opinnäytetöissä keskitytään paljon lapsen motoriseen kehitykseen ja lapsen kehityksen pääpiirteisiin. Wackerin (2014) liikuntaleikkioppaassa leikkejä on vähemmän, mutta ne ovat selkeästi esillä yksi leikki kerrallaan. Leikin kohdassa on opasta elävöittämässä aina jokin kuva. Leikkaan (2015) oppaassa liikuntaleikkejä on runsaasti ja leikkejä on useita samalla sivulla. Kuvitusta liikuntaleikkioppaassa ei ole. Leikit ovat kuitenkin selkeästi esillä ja opas on sopiva nimenomaan aikuisen käyttöön. Nämä kaksi olivat ulkoasuiltaan hyvin erilaisia ja oman oppaani luonteeseen sopii paremmin kuvitettu versio. Koen, että hauskat kuvat sopivat oppaisiin, jotka liittyvät jollain tapaa lapsiin.

Niina Sinko sekä Satu Tuomaala (2010) ovat tehneet liikuntaleikkioppaan alkuopetuksen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. Siinä on kappale ”opettaja liikuntakasvattajana”, josta jäi käteen hyvin perusteltu teksti opettajan vaikutuksesta lasten liikuntaan. Tämä oli mielestäni hyvä ja tärkeä kappale, koska sain siitä omaan opinnäytetyöhöni hyödyllisiä vinkkejä siihen, miten tärkeää on perustella vanhemman ja perheen roolia lapsen liikuntakasvatuksessa. Emilia Markkanen ja Anni Seppänen (2020) ovat tehneet liikuntaleikkioppaan leikkikentille 4–6 -vuotiaille lapsille. Opinnäytetyön liikuntaleikkioppaassa leikkien jaottelu tekee oppaan käytöstä helppoa. Leikit ovat jaoteltu eri aiheiden mukaan, joten jokaiseen tilanteeseen löytyy helposti sopiva leikki. Halusin itsekin omassa oppaassa jakaa leikit joko iän tai aiheen mukaan. Lopulta leikit jakautuivat oppaaseen aiheen mukaan.

Tutkiessani opinnäytetöitä en löytänyt yhtäkään 1–3 -vuotiaiden liikuntaleikkiopasta, joka olisi suunniteltu kotiin vanhemmille. Teea Siltanen (2016) on tehnyt yhteistyössä Suviniityn avoimen päiväkodin kanssa oppaan vanhemmille liikunnan tukemisesta. Se on suunnattu alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukemiseen, mutta oppaassa on enimmäkseen liikuntaohjeita sekä teoriaa 0–3 -vuotiaista lapsista. Amanda Paasikko sekä Anniina Perkiö (2017) ovat tehneet alle kolmevuotiaille liikuntaleikkikortit Tampereen päiväkodin varhaiskasvatukseen sekä Anita Paavola

(2017) on luonut liikuntaleikkejä ja pelejä sisältävän oppaan 1-6 vuotiaalle lapsille Huvikummun päiväkotiin. Näissä liikuntaleikkikortit ja -oppaat ovat suunnattu varhaiskasvatukseen. Paavolan (2017) oppaassa havaitsin selvästi enemmän loruja ja lauluja, mitä ei muissa oppaissa ollut kuin muutama. 1–3 -vuotiaalle lapsille lorut ja hokemat ovat hyvä ja yksinkertainen kannustin liikkumiseen, joten halusin myös itse sellaisia käyttää.

Aiemmista opinnäytetöistä oli omaan opinnäytetyöhöni paljon hyötyä. Jo alkuvaiheessa, omaa aihetta pohtiessa, auttoi vanhojen opinnäytetöiden selailu rajaamaan omaa aihetta. Kun huomasin, että lähes yhtäkään liikuntaleikkiopasta ei ole tehty kotioloihin, tuli itselle halu toteuttaa sellainen. COVID19 pandemia vaikutti myös positiivisesti liikuntaleikkioppaan kysyntään ja siihen, tuleeko sille paljon käyttöä. Kotona vietetään enemmän aikaa, joten kotona käytettävä liikuntaleikkiopas olisi ajankohtainen. Aiemmista opinnäytetöistä sain myös paljon erilaisia lähteitä, joita käytin opinnäytetyössäni. Aiemmat opinnäytetyöt olivat kaikki todella erilaisia ja tekstin rakenne oli kaikissa erilainen. Tämä laittoi minut miettimään, millaisen opinnäytetyön minä haluan luoda ja millaisen järjestyksen haluan opinnäytetyöni rungolle. Halusin teorian tulevan esille heti alkupäässä, ja prosessin kuvausta vasta loppuun. Näin 1–3 -vuotiaan lapsen kehitystä ja liikuntaa kuvataan heti työn alussa, jolloin siihen voi lukija palata, mikäli jokin asia jää mietityttämään.

Kaiken kaikkiaan liikuntaleikkioppaita on tehty paljon varhaiskasvatukseen sekä enimmäkseen yli kolmevuotiaalle lapsille. 1–3 -vuotiaalle lapsille kotiin suunnattua liikuntaleikkiopasta ei ole tehty, mikä sisältäisi runsaasti erilaisia liikuntaleikkejä. Tällä tavoin oma oppaani eroaa jo tehdyistä liikuntaleikkioppaista. Halusin luoda oppaan, joka sisältää kattavasti erilaisia liikuntaleikkejä pienille lapsille käytettäväksi. Jokaisen leikin aikuinen pystyy myös toteuttamaan vain yhden lapsen kanssa. Tämä mahdollistaa sen, että niitä voi tehdä kotona, eikä niihin tarvitse ryhmää tai muita lapsia. Haluan luoda oppaan, jossa ei tarvitse olla päiväkodin välineistöä tai muitakaan vaikeita tavaroita, vaan liikuntaleikit voi toteuttaa käyttämällä kodissa olevia arkisia tavaroita ja kalusteita. Oma oppaani on myös ajankohtainen ja hyödyllinen, koska perheet viettävät enemmän aikaa kotona. Opas pyrkii auttamaan niitä vanhempia ja aikuisia, jotka tarvitsevat vinkkejä lapsen liikuttamiseen kotona.

5.4 Prosessin eteneminen ja yhteistyö Kertunlaakson perhekerhon kanssa

Aloin ensimmäisenä lukemaan paljon kirjallisuutta 1–3 -vuotiaiden lasten liikunnasta ja selailin jo olemassa olevia opinnäytetöitä, oppaita sekä tutkimuksia aiheesta. Tämän jälkeen hankin erilaisia lähteitä kuten kirjoja, nettisivuja, artikkeleita sekä e-kirjoja. Aloin näiden pohjalta kirjoittamaan opinnäytetyöni teoriaosuutta.

Kävin ensimmäisen kerran Kertunlaakson seurakuntakodilla syksyllä, kun olin juuri aloittanut opinnäytetyöni teorian tekemistä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla 21.9.2020 pohdimme yhdessä seurakuntakodin toimintaa järjestävien lastenohjaajien kanssa opasta ja sen käyttötarkoitusta. Liikuntaleikki tulisi jaettavaksi Kertunlaakson seurakuntakodille paperisena versiona ja sitä on mahdollista hyödyntää perhekerhossa. Paperista versiota on myös helppo monistaa lisää. Opas olisi saatavilla myös netissä opinnäytetyön liitteenä.

Oppaan sisällöstä puhuttaessa yhteistyötaholta tuli toive, että oppaassa olisi myös ulkoliikuntaleikkejä sisäleikkien rinnalla. Samalla mietimme yhdessä ratkaisua, jossa leikit olisi jaoteltu iän mukaan. Pihaleikit oppaaseen syntyivät, mutta ne eivät jakaantuneet iän mukaan vaan päädyimme jakamaan leikit aiheen perusteella. Ensimmäisen tapaamiskerran lopussa sovimme, että tulisin esittelemään keväällä valmista liikuntaleikkioppasta Kertunlaakson perhekerhon vanhemmille. Allekirjoitimme opinnäytetyötä koskevan yhteistyösopimuslomakkeen yhteistyökumppaneiden kanssa sekä myös opinnäytetyötä ohjaavan opettajani kanssa.

Kun teoriaosuutta oli laajalti, aloin etsiä ja kerätä liikuntaleikkioppaaseen sopivia leikkejä. Leikkien valintaprosessia kuvaan tarkemmin seuraavassa luvussa. Toisella tapaamiskerralla 28.1.2021 menin Kertunlaakson seurakuntakodille, jolloin samaan aikaan järjestettiin myös perhekerho. Tarkoituksena oli esitellä keräämiäni liikuntaleikkejä sekä kysyä käyttäjiltä eli perhekerhon vanhemmilta, millaisia näkemyksiä ja toiveita heillä on liikuntaleikkioppaan suhteen. Piti myös miettiä, miten toimin, jotta oppaasta tulee hyvä ja heidän tarpeitaan vastaava. Perhekerhoon ei kuitenkaan tullut yhtään jäsentä koronan vuoksi, joten sovimme ohjaajien kanssa, että he antavat perhekerhon jäsenille minun yhteystietoni, jolloin vanhemmat voivat laittaa mahdollisia toiveitaan tai ideoitaan minulle sähköpostilla.

Juttelimme seurakunnan lastenohjaajien kanssa oppaastani ja esittelin heille jo olemassa olevia liikuntaleikkejä, mitä olin oppaaseen koonnut. Seurakuntakodin lastenohjaajien palaute oppaasta ja oppaan liikuntaleikeistä oli positiivista ja he käskivät kiinnittää huomiota leikkien monipuolisuuteen ja siihen, että ne ovat vanhempien helppo kotona toteuttaa. Tulimme tällöin yhdessä tulokseen, että liikuntaleikit jaoteltaisiin oppaaseen aiheen mukaan: sisäleikit, palloleikit, pukemis- ja siirtymisleikit sekä pihaleikit. Näin liikuntaleikit ovat selkeästi oppaassa ja sitä on helpompi käyttää. Aikuinen saisi näin helposti valita eri tilanteisiin sopivan liikuntaleikin. Sovimme, että liikuntaleikin yhteyteen laitetaan myös maininta, minkä ikäiselle leikki soveltuu ja mahdollisista välineistä, mitä leikissä tarvitaan. Keskustelimme oppaan kuvituksesta, ja oli selvää, että oppaassa tulisi olla aiheeseen sopivia kuvia. Kuvien avulla oppaasta saataisiin houkuttelevampi ja mielenkiintoisempi.

Päädyin käyttämään oppaan kuvituksessa valmiita kuvia Papunetin kuvapankista (Papunet, [viitattu 11.3.2021]). Valitsin kuvat sen perusteella, että ne ovat yksinkertaisia, aiheeseen sopivia sekä Papunetin kuvien valikoima oli todella laaja. Jokaisella oppaan sivulla on vähintään yksi kuva, joka liittyy jollain tapaa kyseiseen leikkiin. Kuvat ovat värikkäitä ja opasta näyttää miellyttävämmältä sekä houkuttelevamalta lukea. Kuvien avulla myös lapsi kiinnostuu oppaasta ja oppii tunnistamaan, miltä sivulta löytyy mikäkin leikki. Tein oppaan alkuun teoriaosuuden, jossa kerrotaan oppaasta, sen taustoista ja kodin merkitystä pienen lapsen liikuntaan. Se toimii ikään kuin tietopakettina ja johdantona lukijalle, miksi opas on tehty ja mitkä ovat tavoitteet oppaan taustalla. Ennen oppaan liikuntaleikkejä löytyy myös kuusi värikkästä tähteä, joiden sisällä on kuusi konkreettista tekoa, jolla voi innostaa lasta liikumaan. Näiden avulla oppaan käyttäjä voi toteuttaa liikuntaleikkejä ja kannustaa lasta liikunnallisempaan elämäntapaan. Värikkäät tähdet elävöittävät opasta ja lukija kiinnittää niihin herkemmin huomiota.

1.2.2021 laitoin vanhemmille viestin seurakunnan lastenohjaajien välityksellä, jossa vanhemmat saavat vapaasti kertoa toiveistaan liikuntaleikkioppaan suhteen. Erityisiä toiveita tai vinkkejä ei kuitenkaan viestien välityksellä tullut. Vanhempien vastauksista kiteytyi se, että kaikki mitä tulee, otetaan innolla vastaan. Seurakuntakodin työntekijät olivat myös aiemmin kyselleet vanhemmilta, mitä he oppaalta toivovat.

Vanhempien yleisin vastaus oli ollut se, miten saada pienillä ja helpoilla asioilla päivään lisää tekemistä lapsen kanssa. Tämän perusteella huomioin oppaassani liikuntaleikkien helppouden ja yksinkertaisuuden.

11.3.2021 oppaani oli lähes valmis ja sisälsi 38 leikkiä. Arvioin ja tarkistin oppaan itse sekä lähetin oppaan yhteistyökumppaneilleni. Kysyin oppaasta palautetta ja mahdollisia muokkaus- ja parannusehdotuksia. Seurakunnan lastenohjaajat antoivat hyvää palautetta oppaasta ja pyysivät muokkaamaan hieman paria termiä sekä leikkiä, joissa oli epäselvästi mainittu leikin ohjeistus. Palautteen saaminen oli hyvä asia, koska en olisi itse virheitä tullut huomanneeksi. Tein oppaan sisällysluettelon vielä valmiiksi ja kävin läpi vielä kertaalleen kaikki liikuntaleikit. Näin opas oli valmis.

5.5 Leikkien valintaprosessi

Leikkien valintaprosessissa minun tuli miettiä, millä tavoilla saisin liikuntaleikkioppaasta innostavan ja houkuttelevan. Leikkien keräämiseen käytin hyväksi kirja- ja verkkolähteitä, aiempia oppaita sekä työpaikkaa varhaiskasvatuksessa. Valitseni liikuntaleikkien tuli olla muokattavissa kotikäyttöön sopiviksi sekä niiden pitää olla innostavia ja hauskoja toteuttaa. Lisäksi tuli huomioida niiden soveltuvuus 1–3-vuotiaille lapsille. Leikkien valintaa rajasi se, että leikit tuli saada muokattua sellaisiksi, että niitä voi toteuttaa vain yhden lapsen kanssa. Leikkien tuli soveltua kotikäyttöön, jolloin niissä ei saa olla erikoisia tai vaikeita välineitä. Yllä mainituilla periaatteilla kokosin tiedoston potentiaalisista liikuntaleikeistä, joista lopulta karsiutui oppaaseen sopivat liikuntaleikit. Liikuntaleikkien alkuperäiset lähteet olivat: Tempuja taaperoille (2007), Leikkipäivä ([viitattu 11.3.2021]), Leikkipankki ([viitattu 11.3.2021]) ja Peda.net ([viitattu 11.3.2021]).

Kun liikuntaleikkejä oli kerätty runsaasti, aloin niitä muokkaamaan oppaaseen sopiviksi. Jos alkuperäisessä leikissä oli erikoisia välineitä, joita useimmista kodeista ei löydy, korvasin ne oppaaseeni jollain toisella välineellä. Jos alkuperäisessä liikuntaleikissä tarvittiin leikkivarjo, pystyy omassa oppaassani käyttämään leikissä peittoa tai vilttiä, joka monelta varmasti kotoa löytyy. Liikuntaleikissä ”Juokse lujaa, pitkin kujaa” olen laittanut vaihtoehdoksi kartioille tyhjät pullot, joita lapsi pystyy leikissä juosten kiertämään. Jos siis kotoa ei löydy tiettyjä liikuntavälineitä, on niille aina

vaihtoehto, joka sopii yhtä lailla käytettäväksi leikkiin. Osaa leikeistä piti myös muokata helpommaksi ja selkeämmäksi, jotta se soveltuisi 1–3 -vuotiaalle lapselle. Tällainen leikki oli saippuakuplaleikki, jossa alun perin oli erilaisia tekniikoita, jolla lasten tulisi kuplia rikkoo. Muutin leikin kuitenkin niin, että kuplia rikotaan eri ruumiinosia käyttäen ja pienimmät lapset saavat rikkoo kuplia haluamallaan tavalla. Näin leikin idea säilyy, mutta on hieman selkeämpi versio pienemmille lapsille. Joissakin liikuntaleikeissä on myös vaihtoehto leikin toteuttamiselle, jos liikuntaleikkiin osallistuu kolme- ja yksivuotias lapsi. Tällöin liikuntaleikin pystyy toteuttamaan hieman helpotetusti myös perheen pienimmän kanssa. Aikuinen voi auttaa pienempää lasta liikkeiden teossa, kun taas kolmevuotias voi toteuttaa liikkeet itsenäisesti. Venyttelyjumpassa ”Sormet ja varpaat” on kaksi tapaa toteuttaa leikki. Siinä lapsen tulee venyttellä lorun tahtiin, mutta vaihtoehtoisesti lapsi voi olla aikuisen sylissä ja venyttely tapahtuu yhdessä aikuisen kanssa.

Leikkien toimivuutta testasin oman lapseni kanssa kotona, jolloin tein havaintoja, mikäli jokin leikki ei toimi. Huomasin nopeasti, jos jokin leikki oli liian pitkäkestoinen tai vaikea toteuttaa. Pukemis- ja siirtymisleikeissä leikkien toimivuuteen vaikutti siirtymisleikin pituus. Jos pukemisleikki kesti liian kauan, lopulta jo päällä olevat vaatteetkin riuhdottiin pois, kun lapsen tuli liian kuuma. Sen takia valitsin vain lyhytkestoisia ja nopeasti toteutettavia pukemis- ja siirtymisleikkejä.

Testasin erilaisia liikuntaleikkejä päiväkodissa, jossa tein sijaisuuksia. Siellä huomasin selkeästi sen, mikä lapsia kiinnostaa ja innostaa. Lapset innostuivat, kun leikkejä veti aikuinen näyttäen mallia. Erilaiset jummat sopivat odottelutilanteisiin, kuten ”Taaperojumppa”. Taaperojumppa selvästi innosti lapsia ja he halusivat sitä yhä uudelleen, kun aikuinen veti jumppaa eri tahtiin, hidastetusti ja nopeasti pikakelauksella. Oppaaseen jumppa muovautui niin, että sitä pystyy tekemään hidastempoisesti sekä nopeutetusti. Leikkejä vetäessä kävi myös ilmi, jos jokin liikuntaleikki oli tylsä tai ei innostanut lapsia. Pihaleikeissä haasteena oli leikkiin innostaminen, kun pihalla olisi ollut paljon muutakin kiinnostavaa. Kuitenkin päiväkodin piha on hyvin erilainen virikkeiltään kuin kotipiha, joten osaa leikeistä ei voinut todeta sopimattomiksi pelkästään näiden kokeilujen perusteella.

Oppaaseen tulevia pihaleikkejä muokkasin niin, että niitä pystyi helposti toteuttamaan omalla kotipihalla sekä lähimaastossa. Oman pihan hiekkalaatikkoa tai keinuja pystyi hyödyntämään esimerkiksi ”Maa, meri, laiva” ja ”Autolla ajetaan” -leikkeissä. Hiekkalaatikko, terassi tai keinu toimivat loistavina maamerkkeinä paikoille, joita kohti tulee juosta ja jäädä sitten paikoilleen. Oppaan leikkejä voi hyödyntää myös lähipuistoissa tai -metsissä, jos perheellä ei ole omaa pihaa käytössä. Liikuntaleikit ”Tasapainoillen taitoa luonnossa” sekä ”Kiikarit” ovat sekä perheen pienimmille, että isommille lapsille yksinkertaisia leikkejä luontoon. Niissä täytyy vain etsiä ulkoilureitiltä sopiva vaihteleva maasto, joka jo itsessään antaa haastetta pienen lapsen kävelemiseen ja näin tasapaino harjoittuu. Lapsi voi halutessaan askarrella tyhjästä vessapaperirullista itselleen kiikarit, joiden avulla hän voi tutkia metsän eläimiä tai kasveja. Oppaan liikuntaleikit vaihtelivat sekä elivät paljon koko prosessin ajan ja niitä karsiutui sekä lisääntyi matkan varrella. Lopulta monien havaintojen perusteella oppaan leikit muovautuivat oppaaseen lopulliseen muotoonsa. Liikuntaleikkejä syntyi oppaaseen 43.

6 POHDINTA

Pohdin tässä kappaleessa opinnäytetyöni prosessia ja arvioin omaa tekemistäni koko opinnäytetyö prosessin ajalta. Lisäksi käyn läpi, millaisia ajatuksia opinnäytetyön tekeminen on herättänyt sekä huomioita, joita tein matkan varrella.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa liikuntaleikkiopas Kertunlaakson seurakuntakodin perhekerholle. Liikuntaleikkioppas sisältää 1–3 -vuotiaalle suunnattuja liikuntaleikkejä kotioloihin. Liikuntaleikkiopasta voi hyödyntää vanhempi, isovanhempi, sisarus tai kuka tahansa aikuinen, joka on lapsensa kanssa kotona. Tavoitteenani oli saada liikuntaleikkioppaasta sellainen, että se innostaa liikuttamaan lasta myös kotona. Opas myös innostaa aikuista ja lasta yhteisiin liikuntahetkiin ja antaa vanhemmalle työkaluja pieneenkin liikuntaan. Liikuntaleikit oli suunniteltu myös niin, että niitä pystyy toteuttamaan vain yhden lapsen kanssa, eikä leikit vaadi erikoisia tavaroita tai valmisteluja. Liikuntaleikkioppaani tavoitteena oli myös tehdä nykyiseen maailmantilanteeseen sopiva ja ajankohtainen. Monet perheet ovat joutuneet olemaan paljon kotona ja lasten harrastukset ovat jääneet tauolle. Halusin luoda tähän tilanteeseen sopivan liikuntaleikkioppaan sekä apuvälineen vanhemmille ja huoltajille kotiin.

Opinnäytetyöni yhteistyötaho oli koko prosessin ajan aktiivinen ja helposti lähestyttävä. Seurakuntakodin lastenohjaajat ottivat heti alussa innolla vastaan oman aiheeni ja heidän kanssaan oli helppo keskustella oppaaseen liittyvistä asioista ja toiveista. Tämä vaikutti siihen, että opasta oli mielekästä ja helppo tehdä. Paljon pohdimme valmiin oppaan tuomista esille ja päädyimme siihen, että se on helpoin jakaa paperisena versiona vanhemmille, jolloin sitä on myös helppo käyttää. Seurakunnan työntekijät voivat hyödyntää liikuntaleikkiopasta omassa työssään sekä monistaa sitä lisää tarvittaessa. Liikuntaleikkiopasta pystyy hyödyntämään myös varhaiskasvatuksessa ja leikkejä on helppo muokata isommallekin ryhmälle sopivaksi.

Opinnäytetyöprosessini kokonaisuudessaan kesti yli vuoden verran, mutta varsinaista aktiivista kirjoittamista ja työskentelyä kesti noin yhdeksän kuukautta. Mat-

kaan mahtui monenlaisia kokemuksia ja tunteita. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli todella antoisa ja mielekäs. Alussa ajattelin, että kohtaan lukuisia haasteita ja motivaationpuutetta, kun teen opinnäytetyöni yksin. Yllätyin kuitenkin positiivisesti siitä, miten sujuvasti kaikki lopulta sujui. Osaksi saan tietysti kiittää opinnäytetyöohjaajaani, jonka kanssa yhteistyö sujui mutkitta ja helposti. Olen saanut opinnäytetyöprosessin kautta itsevarmuutta kirjoittamiseen sekä tutkimiseen. Olen saanut myös valtavasti eväitä tulevaa ammattiani ajatellen ja voin hyödyntää oppimaani sekä opastani tulevaisuudessa niin kotona kuin työssänikin. Mielekästä prosessista teki myös työn ajankohtaisuus. Kun opinnäytetyöprosessi oli alkanut, oma esikoiseni oli juuri täyttänyt yksi vuotta. Tämä antoi aivan uuden mahdollisuuden testata keräämiäni liikuntaleikkejä kotona ja todeta niiden toimivuus. Myös teoriaosuutta oli mukava tutkia, kun sai samalla uutta tietoa opinnäytetyötä varten sekä tietoa oman lapsen kehityksen pääpiirteistä. Oman lapsen lisäksi motivaatiota tekemiseen sain siitä, että oppaalla voin auttaa ja helpottaa monien kotona olevien vanhempien elämää.

Matkaan mahtui myös haasteita. En päässyt kertaakaan tapaamaan kasvokkain Kertunlaakson seurakunnan perhekerholaisia, jonka myötä myös palaute ja toiveet jäivät vähäisiksi oppaaseen liittyen. Viestillä kyseleminen oli myös hankalampaa, koska kaikki vanhemmat eivät vastanneet ja useilla vanhemmilla ei ollut mitään erityistoiveita vaan kaikki mitä oppaaseen tulee, olisi positiivista. Myös 1–3 -vuotiaille lapsille soveltuvia liikuntaleikkejä oli vaikeampi löytää ja piti huomioida, että ne pysyi muokata käytettäväksi vain yhden lapsen kanssa. Yksin tehdessä ei myöskään aina saanut aikaiseksi niin paljon, kuin mitä olisi voinut saada aikaan parin kanssa. Kukaan ei tehnyt työtä puolestani, ellen itse sitä tehnyt. Toisaalta koen, että tämä lopulta vaikutti positiivisesti ja opetti oman toiminnanohjaukseen sekä itsensä johtamiseen.

Koen, että sain liikuntaleikkioppaasta innostavan ja monipuolisen. Olen tyytyväinen oppaan lopputulokseen ja siihen, kuinka sain työni sujuvasti tehtyä. Toivon, että liikuntaleikkioppaasta on monille vanhemmille sekä lasten kanssa kotona oleville aikuisille hyötyä ja sen avulla koettaisiin paljon riemukkaita ja liikunnallisia hetkiä taaperon kanssa kotona.

LÄHTEET

Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Helsinki: Opike.

Aro, T. 2011. Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa: Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) 3. painos. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu!. Jyväskylä: WSOYpro/ Docendo.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.

Froloff, L. 24.2.2020. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: ”Lasten kasvatuksesta selviää hengissä, mutta ei ilman negatiivisia tunteita”. [Verkkolehtiartikkeli]. YLE uutiset. [Viitattu 29.9.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/22/lastenpsykiatri-jari-sinkkonen-lasten-kasvatuksesta-selviaa-hengissa-mutta-ei>

Furman, B. 2012. Olen ylpeä sinusta! Ratkaisukeskeisiä keinoja vanhemmille ja muille lasten kasvattajille. 2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hanhinen, H. 18.4.2018. Asiantuntijoiden 6 keinoa uhmaikäisen lapsen kanssa – Psykologi: Täydellinen ei tarvitse olla. [Verkkolehtiartikkeli]. YLE uutiset. [Viitattu 29.9.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10083780>

Healthy Kids of Seinäjoki. Ei päiväystä. Toimintamalli. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.3.2021]. Saatavana: <https://www.healthykidsofseinajoki.fi/toimintamalli/>

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisuja 2016:21. [Verkkolähde]. [Viitattu 20.12.2020]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Innostun liikkumaan. Ei päiväystä. Motoriikka- käsitteet haltuun. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoriikka-mista-on-kyse/>

Innostun liikkumaan. Ei päiväystä. Motorinen kehitys -yleinen ja yksilöllinen etenemä: Motorinen kehitys on tärkeä osa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.10.2020]. Saatavana: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/>

- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karvonen, K., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-kustannus OY
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: TAMMI.
- Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96 –124.
- Laakso, M-L. 2011. Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen merkitys lapsen itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa: T. Aro & M-L. Laakso (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. painos. Porvoo: Niilo Mäki Instituutti, 60 –79.
- Leikas, A. 2015. Liikuntaopas päiväkotilinnunpesän 3–5-vuotiaille lapsille. [Verkkojulkaisu]. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104091/Leikas_Anna.pdf?sequence%20nce=1&isAllowed=y
- Leikkipankki. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.2.2021]. Saatavana: <https://www.leikkipankki.fi/haeleikit?Hakusanat=&Kategoriat=1&Kategoriat=13>
- Leikkipäivä, Sata leikkiä. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2021]. Saatavana: <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Liikuntaleikit>
- Liikuntasuositukset, Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). [Verkkosivu]. [Viitattu 15.9.2020]. Saatavana: https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille
- Mackonochie, A. 2004. Uhmaikä: Leikki-ikäisen ongelmallinen käyttäytyminen. Suomentaja Kaisa Cullen. Helsinki: Perhemediat Oy
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 1—2 -vuotiaan sosiaalinen kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. 2—3 -vuotiaan sosiaalinen kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsenkasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Lapsi on uhmaiässä. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.9.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiassa/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 2—3 -vuotiaan persoonallisuuden kehitys. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Markkanen, E & Seppänen, A. 2020. Liikuntaleikit osana varhaiskasvatusta. Liikuntaleikkiopas leikkikentille. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/337497/Markkanen_Emielia%20ja%20Sepp%c3%a4nen_Anni.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Maunu, M. 16.7.2019. Kiukkuinen lapsi- Mikä on tavallista, ja koska pitää olla huolissaan? [Verkkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 29.9.2020]. Saatavana: https://www.lastenkuntoutus.net/saatio/blogi/kiukkuinen_lapsi_-_mika_on_tavallista_ja_koska_pitaa_olla_huolissaan.683.news
- Mikkola, P. & Nivalainen, K. 2009. Lapselle hyvä päivä tänään -näkökulmia 2010 luvun varhaiskasvatukseen. 2. painos. Saarijärvi: Pedatieto Oy.
- Neuvokas perhe. 19.2.2020. Liikuntasuositus lapselle. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/>
- Oksanen, E. 2018. Yle-uutiset. Asiantuntijoiden 6 keinoa uhmaikäisen lapsen kanssa – Psykologi: Täydellinen ei tarvitse olla. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.9.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10083780>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 7.9.2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.9.2020]. Saatavana: <https://minedu.fi/-/lasten-liikuntasuositukset-vahtaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.3.2021]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Paasikko, A & Perkiö, A. 2017. Olenko kettuakin ketterämpi? Liikuntaleikkikortit varhaiskasvatukseen alle kolmevuotiaille. [Verkkojulkaisu]. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139919/Paasikko_Amanda_Perkiö_Anniina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paavola, A. 2017. Leikkien ja liikkuen, yhdessä touhuten! Liikkumisen iloa varhaiskasvatuksessa. [Verkkojulkaisu]. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan

koulutusohjelma. Julkaisematon. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122379/OPPARI%20Liikkumisen%20iloa%20varhaiskasvatuksessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sergio Palao/ ARASAAC, Sclera ja Paxtoncrafts Charitable Trust. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.2.2021]. Saatavana: <https://kuvapankki.papunet.net/>

Peda.net. Kielisuihkutus. Liikuntaleikit. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2021]. Saatavana: <https://peda.net/jyvaskyla/kielisuihkutus/kjm/kaikille-kielille/pjl/liikuntaleikit>

Pentikäinen, I. Ei päiväystä. Lapsuuden kognitiivinen kehitys. Peda.Net. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.10.2020]. Saatavana: <https://peda.net/p/Ismo%20Pentik%C3%A4inen/pki4/6lkk>

Perheliikunnan vinkkikortit. 2010. Suomen mielenterveysseura., Valtakunnallinen perheliikuntaverkosto & Opetus ja kulttuuriministeriö. [Verkkolähde]. [Viitattu 22.10.2020]. Saatavana: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/perheliikunnan_vinkkikortit.pdf

Positiivinen kasvatus. 2018. 1-2-3 ulos! – kun lapsi ei suostu pukemaan. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 11.3.2021]. Saatavana: <https://positiivinenkasvatus.fi/siivous-leikki-ja-helpot-siirtymat-arjen-vinkit/1-2-3-ulos-kun-lapsi-ei-suostu-pukemaan/>

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoille. Sastamala: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Rentola, M. 2006. Hyvä Opas. Teoksessa: J. Raimo, E. Ojanen & T. Tuominen (toim.). Tieto kirjaksi. Saarijärvi: Kansanvalistusseura.

Rödström, M. 1990. Lapsen kehitys 0-3 vuotta. Suomentaja Hillevi Huovinen. Helsinki: Otava

Salo, J. 10.8.2020. Neuvokas perhe. Ylipaino ja kasvunseuranta. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 29.3.2021]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/ylipaino-ja-kasvunseuranta/>

SeAMK, 2020, AMK-tutkinnon opinnäytetyöohje. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 16.3.2021]. Saatavana: <https://epedufi.sharepoint.com/sites/SeAMK-Students/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FSeAMK-Students%2FJaetut%20asiakirjat%2FOpinnäytetyö%2FPäivitykset%2024%2E9%2E2020%20mennessä%2FAMK-tutkinnon%20opinnäytetyöohje%202020%20saavutettava%20versio%2Epdf&parent=%2Fsites%2FSeAMK-Students%2FJaetut%20asiakirjat%2FOpinnäytetyö%2FPäivitykset%2024%2E9%2E2020%20mennessä>. Vaatii käyttöoikeuden.

- SeAMK. Ei päiväystä. Sosionomi (AMK). [Verkkosivu]. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana: <https://opinto-opas.seamk.fi/index.php/fi/21/fi/79>
- Siltanen, T. 2016. Alle 3-vuotiaiden lasten liikunnan tukeminen. Opas vanhemmille. [Verkkajulkaisu]. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Julkaisematon. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107519/SILTA-NEN%20TEEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sinkkonen, J. 2016. Yle: Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen: ”Lasten kasvatuksesta selviää hengissä, mutta ei ilman negatiivisia tunteita”. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 19.9.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/22/lastenpsykiatri-jari-sinkkonen-lasten-kasvatuksesta-selviaa-hengissa-mutta-ei>
- Sinko, N & Tuomaala, S. 2010. Tahmea popcorni vai juokseva tuhatjalkainen? Liikuntaleikkiopas alkuopetukseen motoristen perustaitojen kehittämiseksi. [Verkkajulkaisu]. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/24427/Sinko_Niina%20Tuomaala_Satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.9.2020]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1721-Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks_2005.pdf
- Suomen Latu. Ei päiväystä. Mitä perheliikunta on? [Verkkosivu]. [Viitattu 21.10.2020]. Saatavana: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/mita-perheliikunta-on.html>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva: PS kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 16.9.2020. Lihavuuden ehkäisy. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.3.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/lihavuuden-ehkaisy>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 25.2.2021. Koronavirus COVID-19. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>
- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 16.11.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UKK-instituutti. 4.12.2014. Fyysinen ympäristö ohjaa liikkumista. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 21.10.2020]. Saatavana: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta/ymparisto_ohjaa_liikkumista

UKK-instituutti. 9.4.2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 13.4.2021]. Saatavana: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

Wacker, A. 2014. Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaille lapsille. Liikuntaleikkiopas päiväkodille. [Verkkajulkaisu] Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79694/Annika%20Wacker.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Liiku. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.9.2020]. Saatavana: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksset/>

Verywellfamily, 13.1.2020. Differences Between a Baby, Newborn, Infant, & Toddler. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 18.4.2021]. Saatavana: <https://www.verywellfamily.com/difference-between-baby-newborn-infant-toddler-293848>

Vilka, H. & Airaksinen T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi

World Health Organization (WHO). 2018. Physical activity. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.9.2020]. Saatavana: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Zimmer, R. 2001. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. 2016 mukaan. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

Liite 1. Liikuntaleikkiopas

LIITE 1. Liikuntaleikkiopas



LIIKUNTALEIKKIOPAS KOTIIN 1-3 -VUOTIAILLE



SISÄLTÖ

SISÄLTÖ.....	2
LIIKUNTALEIKKIOPAS.....	3
KODIN MERKITYS LAPSEN LIIKUNTAAN.....	4
KUUSI TEKOA, JOLLA INNOSTAT LASTA LIKKUMAAN.....	5
SISÄLIIKUNTALEIKIT.....	6
PALLOLEIKIT.....	15
PUKEMIS- JA SIIRTYMISLEIKIT.....	17
PIHALEIKIT.....	20
LÄHTEET.....	23

LIIKUNTALEIKKIOPAS

Tämä liikuntaleikkiopas on tehty yhteistyössä Kertunlaakson seurakuntakodin toimintaa järjestävien lastenohjaajien kanssa ja opas on toteutettu osana opinnäytetyötä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Opas tulee jaettavaksi Kertunlaakson seurakuntakodille paperisena versiona. Oppaan tarkoituksena on antaa vanhemmille keinoja sekä vinkkejä, joilla voi lisätä lapsen liikuntaa kotona. Oppaaseen on koottu erilaisia liikuntaleikkejä, joita voi toteuttaa kotona. Oppaan tarkoituksena on myös olla innostava ja kannustaa aikuista ja lasta yhteisiin liikuntahetkiin.

Oppaan alussa on kerrottu hieman pienen lapsen liikunnasta sekä vanhemman/aikuisen ja kodin roolista siinä. Oppaan alkupäässä on myös listattu vanhemmalle konkreettisia keinoja, joilla lasta voi innostaa liikkumaan. Oppaan kaikki liikuntaleikit soveltuvat käytettäväksi kotiin sekä niitä voi toteuttaa yhden tai useamman lapsen kanssa. Leikit eivät ole monimutkaisia tai liian vaikeita, vaan yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa. Liikuntaleikit ovat suunnattu 1-3 vuotiaille, mutta sopivat myös vanhemmille lapsille. Oppaan liikuntaleikit eivät vaadi suuria alkuvalmisteluja tai erikoisia välineitä. Liikuntaleikit ovat jaoteltu oppaaseen eri aiheiden mukaan: sisäleikit, palloleikit, pukemis- ja siirtymisleikit sekä pihaleikit. Leikin ohessa on mainittu, mistä iästä alkaen leikki soveltuu parhaiten ja mitä mahdollisia välineitä liikuntaleikkiin tarvitaan.

Oppaan liikuntaleikit ovat koottu useista eri lähteistä: kirjoista, netistä ja muista oppaista. Jokaisen leikin perässä on leikin alkuperäinen lähde sekä tarkempi lähdemerkintä oppaan lopussa olevassa lähdeluettelossa. Suurinta osaa leikeistä on muokattu ja sovellettu niin, että ne sopivat kotona toteutettaviksi ja alle kolmevuotiaille. Leikkien valintaan ja siihen, minkälaisiin ratkaisuihin olen päätenyt, vaikutti myös seurakuntakodin työntekijöiltä saadut vinkit ja omat kokemukset leikkien vetämisestä omalle 1 -vuotiaille lapselleni. Osaa leikeistä olen kokeillut myös työni yhteydessä päiväkodissa. Näiden kokemusten- ja tekemieni havaintojen perusteella muokkasinkin liikuntaleikkejä sellaisiksi, että ne soveltuvat oppaaseen ja ovat toimivia.

Toivon, että tämä opas innostaa aikuisia ja lapsia yhteisiin liikuntahetkiin ja antaa yksinkertaisia vinkkejä kotona tapahtuvaan liikuntaan ja temmeltämiseen.

Mukavia ja iloisia liikuntahetkiä kotiin taaperoille sekä aikuisille liikuntaleikkioppaan parissa!

KODIN MERKITYS LAPSEN LIIKUNTAAN

Liikunnan osuus lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on sitä huomattavampi, mitä pienempi lapsi on kyseessä. Lasta ei tarvitse viedä heti pienenä ohjattuun jumppaan. Kotona tapahtuvaa juoksemista, säntäilyä ja sohvilla hyppelyä voi seurata hyvillä mielin, tietysti turvallisuus varmistuen. Vanhempana tai kasvattajana joutuu usein pohtimaan, miten meidän tulisi kannustaa lasta liikunnan pariin kuitenkin liikaa painostamatta. Nykyään lasten fyysinen passiivisuus on suuri uhka digitaalisten laitteiden ja pelien maailmassa. Merkittävässä roolissa lasten liikunnallisen aktiivisuuden kannalta onkin koti sekä lähialueiden monipuolinen liikuntaympäristö.

Ensimmäiset liikunnalliset hetket lapsi kokee kotonaan. Koti ja kotipiha ovat leikkialueita, josta ammennetaan ideoita liikkumiseen. Toisinaan lapsi vaatii kannustusta päästäkseen liikunnan riemuun mukaan ja siksi pienille lapsille myös vanhempien osallistuminen liikuntaan on tärkeää. Aikuisen tulee tukea lasta liikuntaleikissä sekä voi toimia leikin käynnistäjänä. Vanhempien ja kasvattajien rooli on yhä tärkeämpi ennen kaikkea siinä, että lapsi saa liikunnasta positiivisia kokemuksia ja onnistumisen iloa.

Jo pienestä pitäen arkiympäristön virikkeellisyys ja aktivoiva ympäristö vaikuttavat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointiin. Kotien sisustuksessa tulisikin yhä enemmän huomioida se, miten luodaan lapselle fyysiseen aktiivisuuteen motivoiva ympäristö. Nykypäivänä liikuntavälineet ovat tyylikkäitä ja ne ovat osa sisustusta. Lasten huoneen kalustaminen lapsia innostavilla ja tyylikkäillä liikuntavälineillä, kuten puolapuilla, on osa lapsen hyvinvoinnin ja terveyden arvostamista. Koko perhe voi myös hyödyntää liikunnallisia kalusteita yhdessä.

Lapsen ja aikuisen yhdessä toteuttama liikunta tuottaa iloa ja riemua kummallekin. Se mahdollistaa liikunnan yhteisenä asiana sekä läheisyys ja yhdessä oppiminen ovat tärkeitä tehtäviä lapsen ja aikuisen yhteisliikunnassa. Lapsen ja aikuisen yhteinen liikunta on myös loistava tapa liikesuoritusten opettelemiseen, sillä lapsi luottaa läheiseen aikuiseseen ja siten erilaisten liikuntakokeilujen aloittaminen on rohkeampaa ja helpompaa.

KUUSI TEKOJA, JOLLA INNOSTAT LASTA LIIKKUMAAN

Ole läsnä. Lapsi
liikkuu rohkeammin,
kun aikuinen on
mukana
toiminnassa.

Tee lapsen
arkiympäristö
virikkeelliseksi niin,
että se houkuttelee
liikkumaan.

Älä ole liian
varovainen tai
kiellä lasta liikaa.

Kehu lasta hyvistä
suorituksista
sanoin ja teoin.
Lohduta
epäonnistumisissa.

Rohkaise ja
kannusta. Näytä
itse esimerkkiä.

Kuuntele lasta, ja
anna lapsen
käyttää
liikunnassa omaa
mielikuvitusta.

SISÄLIKUNTALEIKIT

Leipurin jumppa

Ikä: 1 →

Välineet: liina/peitto/harso

Pyydä lapsi tai lapset patjalle/matolle/sohvalle makaamaan. Kieritä ja leivo lasta kämmenilläsi lorun sanojen mukaan. Laita lopuksi huivi/peitto lapsen päälle leivinliinaksi ja anna taikinan levätä hetki.

Leivon, leivon pullapitkon,
vaivaan kunnan sitkon.
Selästä pikkuisen pyöritän,
taikinajalat nyöritän.
Hartiataikinaa hankaan,
päälle pistän leivinkankaan.
Liinan ihanan keveän,
saan pullan tuoksuvan leveän.

MUISKISTA!

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Pullapoika/-tyttö

Ikä: 1 →

Edellistä leipurin leikkiä voi jatkaa näyttämällä lapselle kuvan perinteisestä pullapojasta/-tytöstä. Lue alla olevaa lorua ja anna lapsen juosta pullapoikaa/-tyttöä leikkien.

Pullapoika, pullapoika, juokse eteenpäin.
Pullapoika, pullapoika, hypi, hypi näin.
Pullapoika, pullapoika, liiku taaksepäin.
Pullapoika, pullapoika, käänny väärinpäin!

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Hyppy humpsahtaa

Ikä: 1→

Välineet: tuoli/sohva/penkki

Istu tuolin reunalla ja pyydä lasta seisomaan reisien päälle. Hyppyytä lasta jalkojesi päällä ja avaa jalkasi välillä niin, että lapsen jalat humpsahtavat jalkojesi välistä, mutta eivät osu lattiaan.

Humpsanssaa, humpsanssaa,

kädet taputtaa.

Humpsanssaa, humpsanssaa,

jalat laputtaa.

Humpsanssaa, humpsanssaa,

varvas naputtaa.

Humpsanssaa, humpsanssaa,

hyppy HUMPSAHTAA!

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Taaperojumppa

Ikä: 1→

Toista lorua ja tee sen mukana liikkeitä, joita lapsi/lapset matkii. Lorua voi tehdä myös eri tahtiin, esimerkiksi hitaasti, suuresti tai nopeutetusti.

Käsi, käsi,

Venytä käsiä ylöspäin

kylki, kylki.

Venytä kylkiä

Suussa pidä sylki, sylki.

Käsi suun eteen

Jalka, Jalka, Pakarat.

Nosta vuoron perään jalkoja, läpsäytä pakaroita

KYYKKYYN KAIKKI KAKARAT!

Mene nopeasti kyykkyyän.



Poukkoileva kyty

Ikä: 1 →

Kuljeta lasta sylissäsi, reisien päällä, vatsan päällä. Anna hänen maata kylkesi, jalkojesi ja selkäsi päällä, kun olet lattialla. Samalla voit liikkua hitaasti eteenpäin ryömien/kontaten ja heilutella itseäsi, jolloin lapsen täytyy yrittää pysyä kyydissäsi. Tämä muodostaa hauskan yhteisen leikin sekä lapsi oppii tasapainoilutaitoja.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Höyhen hippa

Ikä: 1 →

Välineet: höyheniä

Aikuinen puhalttaa useita höyheniä ilmaan, jolloin lapsi/lapset yrittävät ottaa mahdollisimman monta höyhentä ilmasta kiinni. Pienemmille lapsille voi puhalttaa vain yhden höyhenen kerrallaan sekä aikuinen voi auttaa höyhenen kiinniottamisessa.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Taaperopaini

Ikä: 1 →

Pienten lasten painiminen on turvallista pehmeällä alustalla, mutta usein painissa on se riski, että päät saattavat kolahdella yhteen. Painileikkiin voi aikuinenkin mennä mukaan sanomalla: "Paini alkaa heti, kun saatte kaadettua minut".

Aikuinen voi asettua konttausasentoon lattialle ja jännittää lihakset niin, että lapsi/lapset eivät saa sinua kaatumaan. Lapsi/ lapset voivat sitten yrittää kaataa aikuista, jolloin lasten kaatamisyritykset usein tyydyttävät painimisen halun vähäksi aikaa. Lopuksi aikuinen voi tulla kaadetuksi lattialle, jolloin lapsi "voitti" painiottelun.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Erilaiset eläimet

Ikä: 2 →

Aikuinen keksii aluksi mahdollisimman monta erilaista eläintä, joiden liikkumistavat eroavat paljolti toisistaan. Eläimiä voivat olla esimerkiksi käärme, pupu, kameli, karhu, norsu, hiiri ja kana. Sen jälkeen aikuinen sanoo lapselle/lapsille eläimen ja näyttää mallin, kuinka kyseinen eläin liikkuu. Tämän jälkeen leikkijät alkavat kulkea pitkin huonetta kyseisen eläimen lailla, kunnes aikuinen vaihtaa eläintä ja liikkumatapaa. Tämä harjoitus tukee lapsen tasapaino- ja liikkumistaitoa sekä tukee juoksua, hyppelyä, kävelyä ja motoriikan hallintaa.

Lähde: Peda.net



Lattia on laavaa!

Ikä: 3→

Välineet: lattialle levitettäviä pieniä ja paikallaan pysyviä alueita. Kotona jo olemassa olevia kuten mattoja, vilttejä, kartongin palasia ja sanomalehtiä voi käyttää.

Tee lattialle alueita, jotka ovat ikään kuin maata ja muu lattia on laavaa. Maa-alueet voivat olla pieniä ympyröitä, mattoja, sanomalehtiä, vilttejä tai vaikka tuolin päällystä.

Lapsi/lapset kulkevat aluksi normaalisti joka puolella, kunnes aikuinen huutaa ”Lattia on laavaa!”, jolloin leikkijän tulee etsiä maakohta ja mennä sen päälle seisomaan, ettei osu laavaan. Leikkijät voivat hyppiä maa-alueelta toiselle, ilman, että osuvat laavaa. Leikkiä voi toistaa uudestaan ja uudestaan.

Hedelmäsalaatti

Ikä: 2 →

Välineet: erivärisiä pieniä esineitä, kuten palloja, muovivastioita, pehmoleluja, tötteröitä

Aikuinen levittää lattialle erivärisiä tavaroita, jotka ovat leikkisiä hedelmiä. Lapsen kanssa voi käydä läpi, mikä esine vastaa mitään hedelmää esimerkiksi punainen pallo on omena ja keltainen kuppi on banaani. Tämän jälkeen aikuinen sanoo lapselle aina yhden hedelmän kerrallaan, jolloin lapsi hakee juosten tai kävellen aikuiselle kyseisen hedelmän. Kun kaikki hedelmät on haettu, voidaan hedelmistä sekoittaa maukas hedelmäsalaatti.

Lähde: Peda.net



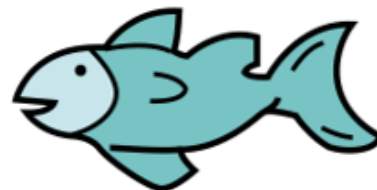
Kääk, kalat konttiin!

Ikä: 1,5 →

Välineet: Iso peitto, musiikkia (halutessa)

Laita musiikkia soimaan ja anna lapsen/ lasten juosta pitkin taloa/pihaa. Valitkaa kotoa/pihalta pieni alue esimerkiksi sohva tai hiekkalaatikko, jossa on levitettyä jonkinlainen peitto. Kun aikuinen sanoo ”Kääk, kalat konttiin!”, sammutetaan musiikki ja kaikki leikkijät juoksevat sovitun peiton päälle. Aikuinen tällöin nostaa peiton reunoista muodostaen kankaasta ”kontin” lapsen/lasten ympärille. Leikki jatkuu, kun kontti lasketaan alas.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Juokse lujaa, pitkin kujaa!

Ikä: 1,5→

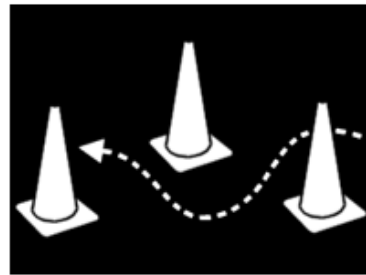
Välineet: Kartioita/tötteröitä/tyhjiä pulloja yms.

Aseta kartioita/tötteröitä/pulloja tai mitä tahansa kierrettäviä esineitä käytävälle ja näytä juoksureitti lapselle. Asetu juoksuradan päähän ja pyydä lasta jäämään toiseen päähän. Pyydä lasta kyykistymään lorunpätjän tahdissa ja houkuttele hänet toisen säkeen kohdalla juoksemaan syllysi mahdollisimman nopeasti. Nosta lapsi korkealle ilmaan ja juoksuta hänet syllyssäsi juoksuradan alkuun.

Kyykkyy, kyykkyy, kyykkyy näin.

Syykkyy, syykkyy, juokse päin!

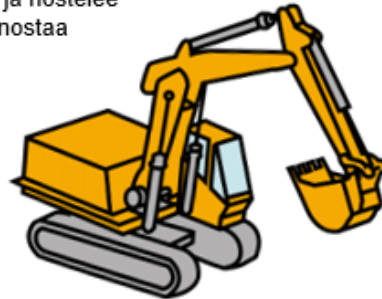
Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Kaivinkone

Ikä: 1 →

Ota lapsi käsivarsillesi niin, että lapsi on mahallaan vaaka-asennossa poikittain, kasvot alaspäin. Näin lapsen kädet ovat vapaat ja muodostatte kaivinkoneen, jossa lapsi on kaivinkoneen "kauha". Kerätkää lattialla olevia leluja sovittuun paikkaan kaivinkoneen avulla. Lapsi nostelee lelut käsillään ja aikuinen ohjaa ja nostelee konetta, eli lasta. Kun kaikki lelut on kerätty, aikuinen nostaa kaivinkoneen kauhan takaisin ilmaan.



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Lattia on laavaa!

Ikä: 3 →

Välineet: lattialle levitettäviä pieniä ja paikallaan pysyviä alueita. Kotona jo olemassa olevia kuten mattoja, vilttejä, kartongin palasia ja sanomalehtiä voi käyttää.

Tee lattialle alueita, jotka ovat ikään kuin maata ja muu lattia on laavaa. Maa-alueet voivat olla pieniä ympyröitä, mattoja, sanomalehtiä, vilttejä tai vaikka tuolin päällystä.

Lapsi/lapset kulkevat aluksi normaalisti joka puolella, kunnes aikuinen huutaa ”Lattia on laavaa!”, jolloin leikkijän tulee etsiä maakohta ja mennä sen päälle seisomaan, ettei osu laavaan. Leikkijät voivat hyppiä maa-alueelta toiselle, ilman, että osuvat laavaa. Leikkiä voi toistaa uudestaan ja uudestaan.

Hedelmäsalaatti

Ikä: 2 →

Välineet: erivärisiä pieniä esineitä, kuten palloja, muoviasiatioita, pehmoleluja, tötteröitä

Aikuinen levittää lattialle erivärisiä tavaroita, jotka ovat leikisti hedelmiä. Lapsen kanssa voi käydä läpi, mikä esine vastaa mitään hedelmää esimerkiksi punainen pallo on omena ja keltainen kuppi on banaani. Tämän jälkeen aikuinen sanoo lapselle aina yhden hedelmän kerrallaan, jolloin lapsi hakee juosten tai kävellen aikuiselle kyseisen hedelmän. Kun kaikki hedelmät on haettu, voidaan hedelmistä sekoittaa maukas hedelmäsalaatti.

Lähde: Peda.net



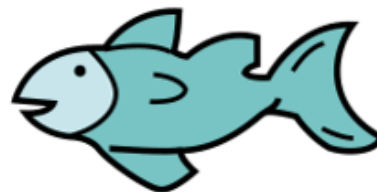
Kääk, kalat konttiin!

Ikä: 1,5 →

Välineet: Iso peitto, musiikkia (halutessa)

Laita musiikkia soimaan ja anna lapsen/ lasten juosta pitkin taloa/pihaa. Valitkaa kotoa/pihalta pieni alue esimerkiksi sohva tai hiekkalaatikko, jossa on levitettynä jonkinlainen peitto. Kun aikuinen sanoo ”Kääk, kalat konttiin!”, sammutetaan musiikki ja kaikki leikkijät juoksevat sovitun peiton päälle. Aikuinen tällöin nostaa peiton reunoista muodostaen kankaasta ”kontin” lapsen/lasten ympärille. Leikki jatkuu, kun kontti lasketaan alas.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Juokse lujaa, pitkin kujaa!

Ikä: 1,5→

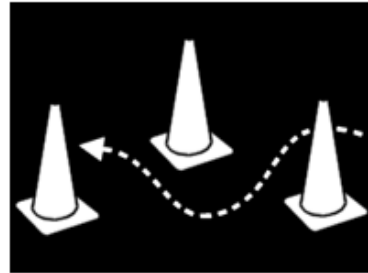
Välineet: Kartioita/tötteröitä/tyhjiä pulloja yms.

Aseta kartioita/tötteröitä/pulloja tai mitä tahansa kierrettäviä esineitä käytävälle ja näytä juoksureitti lapselle. Asetu juoksuradan päähän ja pyydä lasta jäämään toiseen päähän. Pyydä lasta kyykistymään lorunpätjän tahdissa ja houkuttele hänet toisen säkeen kohdalla juoksemaan syliisi mahdollisimman nopeasti. Nosta lapsi korkealle ilmaan ja juoksuta hänet sylissäsi juoksuradan alkuun.

Kyykkyy, kyykkyy, kyykkyy näin.

Syykkyy, syykkyy, juokse päin!

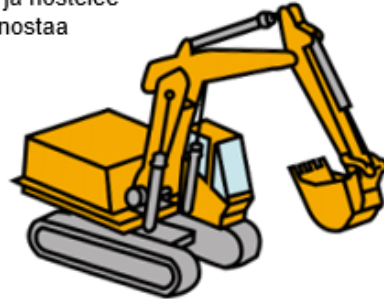
Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Kaivinkone

Ikä: 1 →

Ota lapsi käsivarsillesi niin, että lapsi on mahallaan vaaka-asennossa poikittain, kasvot alaspäin. Näin lapsen kädet ovat vapaat ja muodostatte kaivinkoneen, jossa lapsi on kaivinkoneen "kauha". Kerätkää lattialla olevia leluja sovittuun paikkaan kaivinkoneen avulla. Lapsi nostelee lelut käsillään ja aikuinen ohjaa ja nostelee konetta, eli lasta. Kun kaikki lelut on kerätty, aikuinen nostaa kaivinkoneen kauhan takaisin ilmaan.



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Mitä tehdään -loruttelu

Ikä: 2→

Loruleikissä lauletaan/lorutellaan seuraavaa lorua: Mitä tehdään, mitä tehdään pikkuinen (_lapsen nimi_)? Mitä tehdään, mitä tehdään pikkuinen (_lapsen nimi_)?

Jonka jälkeen lapsi näyttää tai sanoo mitä tehdään, esimerkiksi taputetaan, jonka jälkeen jatketaan laulua:

Taputellaan, taputellaan pikkuinen (_lapsen nimi_)... taputellaan, taputellaan pikkuinen (_lapsen nimi_)...

Taputtelun lisäksi voi tömistellä, pyöriä, hyppiä, heilutella, kieriä jne...

Lähde: Leikkipankki



Laatikkoleikki

Ikä: 1→

Välineet: tyhjä pahvilaatikko

Käytä pakkauksista tulleita pahvilaatikoita hyväksi ja kerää lastenhuoneeseen eri kokoisia pahvilaatikoita. Anna lasten sulloutua laatikoihin eri asennoissa ja voi työnnellä laatikoita edestakaisin. Molemmista päistä avatut laatikot muodostavat monipuolisen radan ryömimiseen, konttailuun ja kierimiseen.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Aurinko ja peikko

Ikä: 2→

Välineet: halutessa (keltainen) peitto/viltti

Yksi leikkijöistä (aikuinen tai lapsi) on aurinko ja muu/muut osallistujat peikkoja. Aurinko on piilossa (pienessä mytyssä/kyykysässä) ja peikko/peikot liikkuvat. Kun aurinko alkaa paistamaan (nousee seisomaan), menevät peikot äkkiä piiloon, koska aurinko häikäisee. Kun aurinko taas laskee (menee kyykkyyyn), peikot saavat tulla piiloistaan taas liikkeelle. Auringolla voi olla jokin viitta tai peitto.



Lähde: Sata leikkiä, Leikkipäivä

Lentokonejumbpa

Ikä: 2 →

Leikkijä/ leikkijät asettuvat jonoon ja nostavat kätensä sivulle, joka muodostaa lentokoneen. Ensimmäinen jonossa (aikuinen/ohjaaja) on kapteeni, joka kertoo, millaista lentosäätä on tiedossa. Alussa tapahtuu nousukiito ja lähdetään menemään kiihtyvällä vauhdilla kyykyssä ja kumarassa kulki. Kun hyvä lentokorkeus on saavutettu, vauhti on tasainen ja alkaa matkalento, jossa voi tehdä kaarroksia, joissa toinen siipi menee alemmas. Matkan aikana aikuinen voi tehdä erilaisia sääoloja, joiden mukaan lennetään.

Voidaan esimerkiksi kohdata ilmakeuoppia (edetään hyppien) ja matkalla voi tulla myrsky (rajua heilumista, laskeudutaan alemmas polvia koukistaen) tai voidaan kohdata turbulenssia (kädet sivuilla tehdään pientä ympyrää). Lopuksi voidaan laskeutua maahan eli toimitaan samoin kuin nousukiidossa, mutta päinvastaisesti.



Lähde: Leikkipankki

Temppurata

Ikä: 1→

Rakenna kotiin temppurata: tunneleita tuoleista, tyynyreittejä, maalarinteippiruutuja ja -viivaa, jolla tasapainoilla, kiipeämistä, hyppimistä pienten esteiden yli jne. Lapset ovat myös loistavia keksimään itse radalle elementtejä.

Lisää tarinaa ja mielikuvitusta saat lisäämällä mukaan esimerkiksi roolivaatteita.

Lähde: Leikkipankki

Sormet ja varpaat

Ikä: 1→

Venyttely on lapsille helppoa ja sen takia usein mieluista. Asettukaa ensin seisomaan ja venyttäkää sormet varpasiin jalat suorina. Istahtakaa lorun sanojen mukaan ja venytelkää sormia varpasiin lattialla istuessanne. Jos lapsi ei itse halua tehdä tai lapsi ei vielä osaa, voi lapsen ottaa aikuisen syliin ja tehdä yhdessä.

Sormet, varpaat, sormet, varpaat,
yhteen menee näin. Venyn alaspäin.

Mitä sitten teen?

Minä istumaan meen
ja venyn eteenpäin.

Sormet, varpaat, sormet, varpaat,
yhteen menee näin. Venyn eteenpäin.

HUPSISTA!

Selkä taaksepäin,
kellahdinpa näin.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Paina napanappulaa!**Ikä: 1,5 →**

Kehonosia voi harjoitella myös liikkumalla.

Paina napanappulaa, nyt hyppiä saa.	kosketetaan napaa hypitään paikalla
Maista mahamakkaraa, nyt hyppiä saa.	puristetaan vatsanahkaa hypitään paikalla
Pyöritä peppumakkaraa, nyt hyppiä saa.	pyöritetään peppua hypitään paikalla
Etsi omat kynärpäät, nyt hyppiä saa.	kämmenillä kynärpäistä kiinni hypitään paikalla
Muista myöskin kantapäät, nyt paikoillesi jäät.	kantapäät yhteen seistään paikalla
Paina napanappulaa, ei enää hyppiä saa.	kosketetaan napaa seistään paikalla

*Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille***Lintulauta****Ikä: 1,5→****Välineet: tuoli/penkki/sohva**

Pyydä lapsi tuolille/penkille/sohvalle ja kerro, että lorun loppuksi polvet joustavat ja "titityy" sanalla ponnistetaan aikuisen syliin kädet siipinä.

Lintu, lintulauta,
linnun laulu auta,
lasta hyppäämään.
TITITYY!



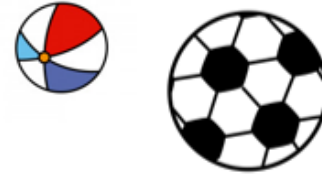
PALLOLEIKIT

Pallorata

Ikä: 1,5→

Välineet: 2 kpl narua, teippiä, pallo

Laita kaksi pitkää narua lattiaan teipillä tai muulla vastaavalla. Aseta narut siten, että palloa voi vierittää rataa pitkin haluttuun paikkaan, esimerkiksi maaliin. Voit tehdä radasta mutkikkaan tai suoran. Sama narureitti toimii hyvin tasapainoiluratanana, tuntuu mukavalta paljaan jalan alla sekä auttaa opettelemaan viivalla kävelyä. Voit tehdä teipillä radasta mutkikkaan ja lapsi voi kulkea reittiä tasapainoillen sen päästä päähän.



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Pallomaali

Ikä: 1,5→

Välineet: Pallo

Tee erilaisia asentoja niin, että lapsi voi vierittää pallon altasi. Teet lapselle kehostasi ikään kuin erilaisia maaleja.

Pallon maaliin vieritän,

vatsan alta kieritän.

jalan alta kieritän.

Pallon maaliin vieritän,

Selän alta kieritän.

Pallon maaliin vieritän,



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Pallon jahtaus

Ikä: 1 →

Välineet: Jokin maila/harava/muovilapio

Pienenkin lapsen kanssa voi kokeilla mailapelejä. Lyhyt muovimaila tai pihaharava kiinnostaa pientä pelaajaa, jos aikuinen pallon tarpeeksi lähelle mailaa ja lasta. Aikuinen voi tehdä nopean haarahypyn pallon eteen, joka tarjoaa pienelle pelaajalle mahdollisuuden tehdä maali. Tuuleta ja kehu lastasi tehdystä maalista!

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille



Jalkatunneli

Ikä: →

Välineet: Pallo

Asetu maahan istumaan jalat suorina. Nosta toinen jalka toisen päälle niin, että säärien kohdalle muodostuu kolmionmuotoinen kolo. Siirtele palloa puolelta toiselle ja houkuttele lapsi ryömimään pallon perässä etuperin ja takaperin. Halutessasi säätele ja vaihtele jaloistasi muodostuvan kolon suuruutta.

Etuperin, etuperin,
pallon, pallon perään.

Takaperin, takaperin,
pallon, pallon perään.

Kuti, kuti jalkapohjaan,
minä sormet ohjaan.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

PUKEMIS- JA SIIRTYMISLEIKIT

Hyppy haalariin!

Ikä: 2→

Aseta haalari lattialle niin, että siitä muodostuu X-kirjain. Anna lapsen hypellä lahkeiden ja hihojen yli ennen pukemista ja lopuksi haalarin ”sisään”. Tästä voi helposti aloittaa pihalle pukemisen.

Pukemista liikehtien

Ikä: 2→

Joidenkin lasten on helpompi keskittyä pukemiseen liikehtien. Liittämällä pukemiseen liikkeitä, joissa toistuu selkeät sanat, pukemisesta voi tulla mukava toiminnallinen kielen oppimisen hetki.

Sukka, sukka, etsi sukka,
paina peppu alas.

Hattu, hattu, etsi hattu,

hyppää, hyppää, ylös.

Kenkä, kenkä, etsi kenkä,

polje jalka alas.

Hanska, hanska, etsi hanska,

kädet venyy ylös.

Alas, ylös eteenpäin, puepas nyt oikein päin.



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Vaatejono

Ikä: 2,5 →

Laita lapsen vaatteet käytävälle pukemisjärjestyksessä ja keksi miten lapsi liikehtii seuraavalle pisteelle. Esimerkiksi:

Pujottelun jälkeen ulkohousut jalkaan.

Viivalla kävelyn jälkeen takki päälle.

Hypellyn jälkeen kengät jalkaan.

Pyörähdysten jälkeen pipo päähän.

Taputtamisen jälkeen hanskat käteen.



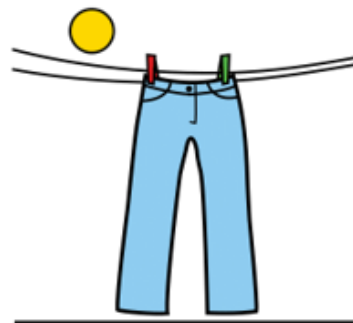
Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Pyykkinaru

Ikä: 1 →

Uhmakkaan taaperon kanssa voi päästä helpommalla, kun tekee pukemisesta hauskan leikin: aina kun yksi vaate on puettu, vaatteet leikisti pistetään pyykkinarulle roikkumaan siten, että, aikuinen nostaa lapsen korkealle ilmaan ikään kuin "pyykkinarulle".

Esimerkki: kauluri on laitettu, jolloin nostetaan lapsi ilmaan pyykkinarulle ja sanotaan, että "kauluri pyykkinarulle!" Kun kaikki vaatteet on puettu, voidaan nostaa lapsi viimeisen kerran ilmaan ja sanoa "koko lapsi pyykkinarulle!"



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

Siirtymäleikki

Ikä: 1,5 →

Tee sisällä tai ulkona tapahtuvasta siirtymisestä hauska leikki. Asetu itse erilaisiin asentoihin, joiden alta lapsi tai lapset voivat kulkea. Siirry pikkuhiljaa kohti sitä paikkaa, johon olette menossa ja vaihtele asentoasi monta kertaa.

Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

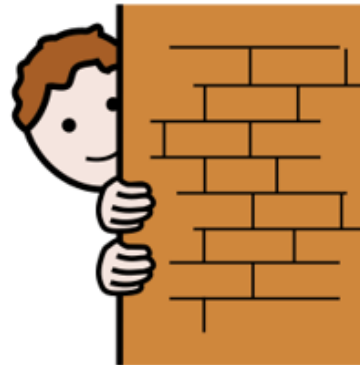


Vaatepiilo

Ikä: 1,5 →

Pukemisesta voi lapsen kanssa tehdä hauskan piiloleikin, jonka avulla motivoida lasta pukemaan. Piilota lapsen vaatteet eteiseen erilaisiin paikkoihin, jolloin lapsen tulee etsiä vaatteet. Vaatteen löytymisen jälkeen kehota lasta aina pukemaan löydetty vaatekappale yllensä. Pienemmälle lapselle voi osan vaatteesta jättää näkyviin, jolloin vaate on helpompi löytää. Isommalle lapselle voi käyttää vaatteen etsinnässä ilmaisuja "kuumenee", "kylmenee" ohjaten lasta oikeaan suuntaan. Pienemmälle lapselle voi vaatteen löydettyä auttaa vaatteen päälle, mikäli lapsi ei sitä itse osaa laittaa.

Lähde: Positiivinen kasvatust



PIHALEIKIT

Keräilypolku

Ikä: 1→

Välineet: erilaisia pieniä tavaroita tai luonnonmateriaaleja



Tee pihalle reitti, jonka varrelle laitat palloja, nappeja, käpyjä, kiviä, keppejä tai muita pikkutavaroita, jotka kiinnostavat lapsia. Pyydä lasta/lapsia keräämään tavarat reitiltä ja muuttele reittiä asettamalla pikkuhiljaa yhä enemmän ylitettäviä, alitettavia ja kierrettäviä esteitä.

Autolla ajetaan

Ikä: 2→

Välineet: jokin pyöreä rattia muistuttava esine: rengas/ämpärin kansi ym.

Anna lapselle/lapsille auton rattia muistuttava esine, esimerkiksi ämpärin kansi tai rengas. Merkitse autoille reitit ja alueet sekä kerro lapselle, että menosuunnassa ajetaan ohjeen mukaan sukkelasti ja paluumatkalla juostaan ohjeen mukaan kamalasti jne. Voit näyttää myös itse mallia.

Autolla ajetaan sukkelasti, sitten juostaan kamalasti.

Autolla ajetaan terhakasti, sitten hypitään kimmoisasti.

Autolla ajetaan hanakasti, sitten tanssitaan rattoisasti.

Autolla ajetaan oikeasti, sitten keskitytään ankarasti.

Autolla ajetaan leppoisasti, sitten nauretaan muikeasti.



Lähde: Pulli, E. *Temppuja taaperoille*

Tasapainoillen taitoa luonnossa

Ikä: 1→

Etsi ulkoilureiteiltä paikkoja, joissa on vaihteleva maasto, esimerkiksi metsä. Houkuttele lasta/lapsia astumaan kiville, kannoille ja mättäille. Rohkaise pienintäkin lasta tutkimaan paikkoja ja ylittämään esteitä. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa tasapainoilussa pitämällä kädestä kiinni.

Kiikarit

Ikä: 1 →

Välineet: 2 kpl tyhjää vessapaperirullaa, naru, teippiä, sakset, liima



Aluksi askarrellaan kiikarit. Tarvitset: -2 kappaletta tyhjää vessapaperirullia -Narua -Teippiä -Sakset -Liima ja halutessasi koristeita. Koristele halutessasi vessapaperirullat ja liimaa ne sitten yhteen. Leikkaa narusta sopivan pituinen kaulanauha. Tee saksilla reiät rullien ulkoreunoihin ja pujota narut reistä ja sido päät.

Lähde lapsen/lapsien ja kiikarien kanssa tutkimusmatkalle esimerkiksi metsään ja tiiraillaa kiikareilla esilaisia metsän eläimiä ja lintuja. Kiikareita lapsi voi käyttää myös vapaassa leikissä.

Lähde: Leikkipankki

Maa, Meri, Laiva

Ikä: 3→

Määritellään tilassa (ulkona tai sisällä) Maa, Meri ja Laiva. Leikkijä/leikkijät asettuvat lähtöpisteeseen ja aikuinen huutaa jonkun kolmesta, leikkijät juoksevat määrättyyn kohtaan. Esimerkiksi pensaan kohdalla on taivas ja hiekkalaatikolla maa ja aikuisen huutaessa "Maa!", lapset juoksevat hiekkalaatikolle. Leikkiin voi lisätä haastetta isommille lapsille sanomalla "hyppien maahan", "kontaten laivaan" jne. Pienempien lasten kanssa aikuinen voi näyttää mallia ja juosta mukana.



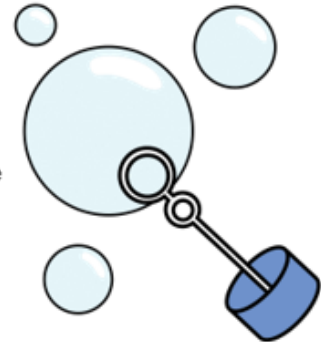
Lähde: Leikkipankki

Saippuakuplaleikki

Ikä: 1→

Välineet: Saippuakuplia

Aikuinen puhalttaa saippuakuplia, joita lapsi/lapset rikkovat eri ruumiinosilla (pikkurilli, nenä, polvi, varvas, pää jne.) Pienimmille lapsille (1v) usein riittää, että he juoksevat ja hyppivät pallojen perässä ja rikkovat niitä käsillään.



Lähde: Leikkipankki

Liikennekoulu

Ikä: 3 →

Välineet: punainen-, keltainen- ja vihreä pallo esim. paperista

Askartele värillisestä paperista liikennevalopallot: oranssi, punainen ja vihreä. Lapsi/lapset voivat ulkona tai sisällä ajaa potkumopolla/pyörällä tai juosta. Aikuinen näyttää vuoron perään erivärisiä liikennevaloja ilmaan ja lapsi liikkuu niiden mukaan: punaisen kohdalla pysähdytään, oranssilla valmistaudutaan ja vihreän kohdalla saa taas liikkua.

Halutessasi voit askarrella Stop -merkin, jolloin lapsen tulee leikissä välittömästi pysähtyä. Leikki opettaa lapselle samalla liikennesääntöjä.



Lähde: Pulli, E. Temppuja taaperoille

LÄHTEET

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.

Pulli, E. 2007. Temppuja taaperoilta. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Leikki pankki.

<https://www.leikki pankki.fi/haeleikit?Hakusanat=&Kategoriat=1&Kategoriat=13>

Peda.net. <https://peda.net/jyvaskyla/kielisuihkutus/kjm/kaikille-kielille/pj/liikuntaleikit>

Positiivinen kasvatus. 2018. 1-2-3 ulos! – kun lapsi ei suostu pukemaan.

<https://positiivinenkasvatus.fi/siivousleikki-ja-helpot-siirtymat-arjen-vinkit/1-2-3-ulos-kun-lapsi-ei-suostu-pukemaan/>

Leikkipäivä. Sata leikkiä. <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/#Liikuntaleikit>

Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sergio Palao/ ARASAAC, Sclera ja Paxtoncrafts Charitable Trust. <https://kuvapankki.papunet.net/>